LVB Invest International S.R.L.
C.P. 10-11, O.P. 10, București, România

Titlul ediției originale
Johanna Paungger - Thomas Poppe
AUS EIGENER KRAFT
© 1993 Wilhelm Goldmann Verlag GmbH, München

Copyright © 1997
LVB Invest International S.R.L.
pentru versiunea în limba română

Ediția I

Coperta: Vlad Macri

Fotografia copertei: Gulliver Trade S.R.L.

Iunie 1997

ISBN 973- 98135-0-x

JOHANNA PAUNGGER - THOMAS POPPE

Puterea Lunii

Calea spre o viață sănătoasă și către desăvârșirea spirituală, prin armonie cu natura și cu *ritmurile Lunii*

Colectivul de traducători:
Oana Chirită,
Bogdan Marchidan

Ilustrațiile:
Hildegard Klepper-Paar

Editura L.V.B.
București, 1999

PUTEREA LUNII SAU UN MANUAL AL VIEȚII PERFECTE

De cum am primit acest manuscris, nu l-am mai lăsat din mână. Excepționalul cumul de informații, extrem de bine sistematizate și din diverse domenii mi-a satisfăcut pe deplin setea de cunoaștere. Multe dintre date le știam și uzasem de ele în articole și în emisiunile de televiziune sau de radio, în discuțiile cu aceia care îmi solicitau vreo consultație. Însă trebuie să spun că eu culesesem informațiile de ici, de colo, din gramovnicele de altădată, din manuale occidentale de astrologie, și, nu în ultimul rând, din folclorul românesc bine conservat în satele noastre; la fel, în scrierile de specialitate, depozitate la Biblioteca Academiei. Cu asta vreau să spun că eu, una, nu am întâlnit până astăzi un volum asemeni celui de față, care să adune, la modul organizat, sumedenie de informații, provenite atât din priceperea cititorilor în stele mai mult sau mai puțin școliți, cât și din domeniul etnoiatriei, la fel, al medicinii care se sprijină consistent pe astrologie. Și cu asta am consemnat și primul și cel mai important merit al volumului pe care îl prefațez, și anume **organizarea informației.**

Chiar cu riscul de a reveni pe urmele celor mai înainte spuse, am să notez că al doilea merit – într-o enumerare aleatorie, căci nu este defel vorba de o diminuare de importanță – este **diversitatea informației,** ceea ce conduce la satisfacerea unui public eterogen. Vreau să spun cu asta că atât cineva foarte informat în astrologie, cât și un cititor obișnuit găsește câte un răspuns și la curiozitatea lui, dar și, la nevoie, dictată de un moment sau altul.

Cea de a treia calitate a acestei lucrări este, fără doar și poate, **accesibilitatea limbajului** și iata pentru ce, sunt convinsă, audiența ei la publicul cititor va fi maximă. Așadar, nu e nevoie de studii superioare ca să pricepi că Luna trece pe parcursul a 30 de zile prin fiecare zodie, însă nici un cercetător, nici un specialist, nu va lăsa cartea din mână după primele două-trei pagini. Informația este atât de suculentă, de bogată,

de inedită uneori, încât, fără să fiu retorică, cred că unii ar putea să se întrebe cum de s-a făcut că n-au avut, până la această oră, un asemenea volum în biblioteca lor.

Despre Lună s-au însăilat multe. S-a spus cum că ar fi o bucată din Pământul nostru. S-a spus cum că ar fi o Lună falsă, un satelit adus din alte spații, pentru a servi drept bază extratereștrilor. Ce-au exclamat, de fapt, americanii, atunci când au pus piciorul pe Lună nu mai este un secret pentru nimeni și uite-așa te iau fiorii de curiozitate împletită cu teamă când te gândești cam ce ar putea să se afle pe fața nevăzută a acestui astru! Dar, indiferent de ea și istoria recentă – recentă la scara cosmică, vreau să spun – a omenirii o atestă. Această carte e chiar proba relației dintre om și Lună și nu mai implic aici nici lirica și nici beletristica.

Se știe, de altfel, că există o astrologie lunară. De sorginte asiatică. Există și studii de extracție occidentală și-au apărut tomuri și la noi... Atât de complete sunt unele lucrări, mai ales pentru specialiști, încât îți vine să spui că nu mai ai nevoie de alte planete, căci Luna este TOTUL! Da, dar asta este valabil doar pentru un astrolog! Rămâne publicul larg, care nu se descurcă în calcule specifice, care nu are morbul astronomiei și care dorește doar atât: să știe, pur și simplu, când să sădească morcovii și când să-și ia sânge. Pentru acest public, repet, această carte e o mană cerească, cu o condiție însă: să fie ținut la curent cu fazele Lunii, cu trecerea ei zilnică prin zodii și termeni (sectorizare a unui semn zodiacal) de zodii. Căci ce nu poate face Luna? Ea, în primul rând, poate face copii – și medicul ceh Jonas a arătat cum, a arătat deci, ce înseamnă ovulația astrologică –, Luna îți arată când faci fete și îți arată când concepi băieți, și asta în funcție de tranzitul ei prin semne zodiacale feminine și masculine. Luna îți arată când să te operezi și când nu – și în nici un caz când e lună plină intervenția chirurgicală nu este recomandată – Luna îți spune când agresivitatea oamenilor este mai puternică: a oamenilor – și vezi, asasinarea, de pildă, a lui Ioan Luchian Mihalea, la fază de lună plină – sau a naturii – și vezi recentele cutremure, dar să ne amintim și de teribilul seism din 1977, care tot la lună plină s-a produs...

Și, mai departe, Luna îți arată cum este, de fapt, o femeie, căci indiferent de semnul solar al nașterii sale, ea se va comporta întotdeauna, cel puțin atunci când va fi vorba de relațiile ei cu sexul opus, ase-

meni femeilor născute în zodia unde este plasată, la nașterea ei, Luna. Luna îți arată ce fel de femeie i se potrivește unui bărbat, căci semnul zodiacal în care se afla ea plasată la nașterea acestuia indică tipul de feminitate care îi completează personalitatea. Și dacă ar fi ca lumea să asculte ce spun astrologii, omenirea și viața ar fi mai echilibrate și mult mai consonante cu vibrația Universului. Iată pentru care motiv volumul de față are și o a patra calitate, aceea de **a incita la lectură în domeniu** și ar mai și o a cincea calitate, aceea de inedită **carte de istorie** a omenirii, o istorie scrisă cu ochii în stele, mai precis cu ochii la Lună. Care va fi fost istoria omenirii, atunci când Venus și nu Luna era satelitul natural al Pământului nu știm foarte bine și vă dați seama, stimați cititori, ce interesant va fi când această carte se va găsi, căci ea trebuie să existe undeva, într-o bibliotecă de cristal...

Dar până să ne întoarcem la Venus, când pe Pământ trăiau giganții, uite că doi autori deștepți au avut și mai deșteapta idee de a oferi semenilor lor acest **instrument de lucru** – și asta este chiar esențiala calitate a acestui volum – când lucrul este chiar viața de toate zilele. Deschizi acest manual al vieții perfecte și afli când să ridici un acoperiș, când să mănânci, când să-ți faci o operație sau când să-ți produci un urmaș. Căci Luna este chiar matricea omenirii, chiar dacă planetele din invizibil sunt cu zeci mai multe decât le binecunoaștem.

Aurora Inoan

CUVÂNT ÎNAINTE

A fi sănătos și a deveni sănătos – prin propria putere. Despre aceasta va fi vorba în această carte și în acest sens dorim să vă ajutăm. Vrem să vă aducem la cunoștință informații care vă pot însoți toată viața, care vă înlesnesc drumul spre experiența personală a factorilor ce vă întăresc și vă slăbesc trupul, spiritul și sufletul, fără ocolișurile unor sfaturi din partea unor așa-ziși „experți" sau „autorități".

A se menține sănătos și a se însănătoși; întregul drum prin viață, cu toate urcușurile și coborâșurile sale, nu este în realitate nici greu, nici complicat; nu trebuie să cuprindă nici dificultăți, nici efort. Științele moderne, mai ales medicina clasică și psihologia, strâns întrepătrunse cu politica, biserica, economia, industria și publicitatea, au conlucrat mult timp cu succes pentru a demonstra contrariul și pentru a ne convinge că numai specialistul, posedând cunoștințe și limbaje secrete, ne poate vindeca sau călăuzi pe drumul unei vieți sănătoase și pline de sens. Acest lucru se urmărește în parte conștient, în parte inconștient, din mai multe motive: specialiștii sunt de neînlocuit, produsele lor (mărfuri și ideologii), de prisos în cea mai mare parte, continuă să se vândă, iar noi, consumatorii și destinatarii "faptelor lor bune" putem fi stăpâniți mai ușor, căci rămânem dependenți și lipsiți de discernământ.

Ne bucurăm că atâția oameni au ales astăzi o altă cale. Dorința noastră este să contribuim, cu toate forțele noastre, la acest proces lent de schimbare a mentalității. În acest scop, ne vom întoarce asupra unor lucruri care au funcționat dintotdeauna, asupra unor substanțe de bază și a unor principii legate de o viață sănătoasă, dinamică și demnă de a fi trăită. Vom reînvia naturalul, simplitatea și modestia, fără a nesocoti autenticele binefaceri aduse de vremurile moderne. Oricum, viitorul nu ne dă de ales și atunci de ce să nu facem noi înșine primii pași, cu bucurie, de bună voie. Nimic din ceea ce vă așteaptă în paginile care urmează nu e o noutate. Este vorba despre cunoștințe străvechi, verifi-

cate de-a lungul mileniilor și recunoscute ca valabile, eficiente și vindecătoare: legile și ritmurile naturii, pe care în puține decenii lipsite de griji am învățat să le uităm sau să le ignorăm. Influența ritmurilor lunare și arta de a acționa la timpul potrivit, ritmurile corpului și cele biologice, o alimentație sănătoasă, fără extremisme, știința plantelor, o locuință sănătoasă, forța lumii ideilor, influența tuturor acestor aspecte asupra organismului, spiritului și sufletului și încă multe altele[1].

Unele informații nu se regăsesc în nici un manual, multe nici n-au fost publicate vreodată. Poate de aceea, una sau alta ar putea părea, la prima lectură, incredibile sau chiar de domeniul ficțiunii – poate deoarece auziți pentru prima dată despre asemenea lucruri ori probabil că respectiva informație este împotriva convingerilor sau prejudecăților dumneavoastră.

Și totuși, fiecare informație, fiecare regulă, fiecare sfat se bazează pe experiența personală, nu numai a noastră, ci și a multor oameni, specialiști în vindecare din trecut și prezent. Încetul cu încetul, veți beneficia personal de această experiență, căci respectarea și verificarea zilnică a regulilor cuprinse în această carte vă vor ascuți atenția cu privire la natură și la ceea ce ne înconjoară; veți descoperi legături ascunse între trup, suflet și lumea înconjurătoare. Aceste introspecțiuni vă vor ajuta să depășiți legile rigide și vă vor apropia de o stare ce vă va face să deveniți imuni față de influențele negative din jur. În orice caz, ne vom feri de banala încercare de-a vă menține în vreun fel de dependență psihică sau fizică.

Intuiția, introspecția și cunoașterea constituie cheia multor aspecte din natură, pe care știința nu le poate descifra, cu mijloacele ei limitate, din turnul de fildeș în care s-a închis. Așadar, nu vă așteptați la un dicționar fundamentat științific, la o culegere de rețete brevetate care să vă scutească de muncă. Nu vrem să lansăm o modă nouă, nu intenționăm să facem reclamă unei noi diete sau unui nou mod de viață și nici să vă oferim încă un leac atotvindecător. Nu trebuie inoculată nimănui ideea că e obligat să trăiască după anumite principii. Fiecare individ este unic. Ceea ce este folositor cuiva poate fi inutil sau chiar nociv altcuiva. Câteodată, un anumit mijloc ori o anumită măsură

[1]Dacă ați citit cartea noastră „Despre timpul potrivit" (Editura Hugendubel, Munchen, 1991), unele dintre aceste informații vă sunt familiare. Le-am preluat și în această carte, care nu se vrea o continuare a primei. N-au putut fi evitate câteva repetiții, în măsura în care conexiunile trebuie să fie clare.

e de folos; alteori succesul scontat nu se produce. Nici o statistică a vindecării, nici o rețetă infailibilă nu vă ajută, când „ceea ce a ajutat dintotdeauna" nu are efect tocmai la dumneavoastră. Trebuie să vă găsiți propriul drum, zilnic reînnoit.

Ne atingem în întregime scopul dacă reușim măcar să vă trezim amintirea: dacă vă amintiți că posedați tot ceea ce vă trebuie – toate mijloacele, toate forțele și capacitățile – de-a duce o viață care să-și merite într-adevăr numele. O viață plină de bucurie și putere. Plină de suflet, pentru tine însuți și pentru cei din jurul tău. Viața! Nu acea alternanță între așteptări și dezamăgiri, anestezie și durere, frică și ușurare, plăcere și frustrare, stress și calm, alternanță pe care am fost obișnuiți s-o confundăm cu existența plină de sens.

Nici o secundă, omul nu este un corp străin pe Pământ și în Univers. Natura nu poartă o luptă împotriva omenirii, ci îi dă tot ceea ce-i este necesar, dacă fiecare în parte învață să trăiască în pace cu sine și cu natura. Această pace nu poate fi niciodată legiferată. Este propria noastră realizare, propria noastră decizie. Alegerea vă aparține întotdeauna, chiar dacă alții vă vor convinge de contrariu. Noi suntem cu toții – oameni, animale, plante, stele, planete – în aceeași barcă, iar unicul scop al vieții noastre constă în a ne trezi unii pe alții și în a exista unii pentru alții, indiferent cât timp îi va mai trebui omenirii ca să-și dea seama de aceasta. Omul este cel mai bun medicament pentru sine.

Din fericire, mulți oameni, pe întreg globul, sunt astăzi pe drumul cel bun, lăsând în urmă gândirea sucită la care au fost supuși, care li s-a inoculat: raportarea la planul material, la confirmare și carieră, la frică și siguranță, la dobândirea puterii, la tot ceea ce alți oameni și alte instituții consideră normal și corect, la ideologia plictisitoare și câteodată ucigătoare: „cred numai ceea ce văd", la convingerea ametitoare și paralizantă că „singur nu poți face nimic". Mulți încep azi să trăiască cu un orizont mai lărgit, cu înțelepciune, măsură și țel; ei simt câtă bucurie, câtă ușurare, câtă pace interioară aduce cu sine o viață trăită în responsabilitate absolută față de sine și în independență interioară. Câtă izbăvire adâncă, autentică simți când îți ocrotești semenii și mediul înconjurător – nu ca stil de viață datorat unei ideologii impuse sau unei morale artificiale, ci unei introspecțiuni în natura umană. Ce bucurie să trăiești după propriile simțuri, ce simplă și limpede devine atunci viața, chiar în mijlocul furtunilor destinului. Mulți o știu deja:

există această adevărată natură a omului, la care poți apela în fiecare clipă a vieții, fără a te fi chinuit în prealabil cu interminabile studii teologice, psihologice sau de științe naturale. Tot ceea ce este adevărat și esențial e de la natură simplu, accesibil fiecăruia. Dumnezeu și numeroșii săi prieteni din lumea vizibilă și invizibilă nu ne joacă feste.

Vremurile noastre nu au nevoie de schimbări dictate de sus, nici de noi legi, nici de predici morale, dar mai ales nu au nevoie de o luptă împotriva „răului". Ceea ce le trebuie vremurilor noastre se poate formula foarte simplu: deșteptarea fiecăruia în parte. Nu vrem să vă oferim o sabie, ci o cheie. Nici bluzele de plastic, nici azbestul, nici alimentele iradiate nu au vreo șansă, dacă nu le va cumpăra nimeni. Medicii, profesorii, juriștii, politicienii, comercianții care nu sunt prieteni ai omului nu ar avea vreo o șansă dacă nimeni nu ar asculta de ei. Funcționarii Comunității Europene care vor să stabilească prin lege gradul de curbură a bananelor fără să fi plantat vreodată un pom, angajații statului care ne risipesc banii prin transformarea codurilor poștale din patru, în cinci cifre, politicienii – fie ei creștin-democrați, ecologiști, liberali, social-democrați sau naționaliști – care vor să manipuleze sentimentele, gândirea și activitatea oamenilor, după voința și gradul fanatismului lor și după frica lor de viață, n-au nici o șansă, dacă nimeni nu se mai lasă prostit de ei. În această carte, nu vor lipsi nici informațiile ce se referă poate mai puțin la fapte palpabile și mai mult la obișnuința de-a gândi și simți cum vor alții, care ne-a fost inoculată și care lasă deschisă calea unor influențe negative, fiind un agent patogen mult mai puternic decât orice virus, bacterie, otravă.

Dorința noastră și scopul nostru sunt de a vă trezi în primul rând curajul și voința de neclintit de a avea încredere în propriile dumneavoastră sentimente și intuiții. Acesta e scopul nostru, dreptul și datoria tuturor oamenilor odată ce se nasc. Nu putem decât să deschidem uși. Dorința de aventură și curajul de a depăși pragul vă aparțin. Și nu uitați niciodată: vă sunt în joc trupul, sufletul și viața. Nimeni nu poate și nu are voie să vă trăiască propria existență. Ceea ce simțiți și vedeți constituie ghidul după care trebuie să trăiți, chiar dacă nimeni altcineva nu vă împărtășește sentimentele.

Simțirea despre care vorbim aici poate fi remarcată uneori ca o „voce interioară" șoptită. În vorbirea de toate zilele, ea este cunoscută sub cele mai diferite nume: intuiție, inimă, sentiment, presentiment,

conștiință, instinct sau, adesea, al șaselea simț. Forța de percepere de care se folosește această voce interioară știe, în orice clipă, ce e cu adevărat bine pentru dumneavoastră, sufletește și trupește; ea cunoaște cu exactitate cauzele și problemele bolilor. Vocea vă spune ceea ce e de făcut pentru a vă vindeca. Vă spune dacă, pentru propria vindecare, este necesar ajutorul unui prieten al oamenilor sau dacă vă puteți vindeca singuri. Ea spune când trebuie să înoți împotriva curentului sau odată cu acesta. Ea spune ce vă ajută sau ce vă dăunează, adesea în contradicție cu gândurile, teama și speranța dumneavoastră. Cu toții ne-am lăsat convinși, conștient sau inconștient, să luăm hotărârea – nu doar în timpurile moderne – de a ignora această voce șoptită, pură, care ne povestește despre toate aceste lucruri. În copilărie, ne era cel mai bun prieten și înger păzitor, trădându-ne arareori și pentru scurtă vreme. Pe atunci, nu ne era greu să vedem, ca și copilul din poveste, că împăratul e gol.

De ce am lăsat ca această voce să se stingă? Deoarece este nepărtinitoare. Deoarece ea spune adevărul, fără a ține seama de rang, nume și consecințe. Deoarece izvorăște din adevărul pur, pe care-l vestește. Fiindcă nu poate fi influențată, manipulată. Fiindcă nu gândește nici pozitiv, nici negativ. Fiindcă ne înfățișează o oglindă limpede și incoruptibilă. Fiindcă vede lucrurile așa cum sunt.

Acolo unde simțurile dau greș, vocea ne arată drumul cel bun. Ea a fost cea care a sădit în om ideea de a cerceta pericolul pe care-l reprezintă, de exemplu, azbestul pentru sănătate. Ea este aceea care aduce omul în situația de-a sări fără șovăială în apă, ignorând teama, pentru a salva copii care se înecă.

Oare ce politică, ce economie națională, ce firmă de publicitate, ce ideologie ar putea rezista azi în lumina orbitoare, în câmpul de acțiune al adevărului? Ne-am obișnuit atât de mult să confundăm părerea cu știința, să trăim cu minciuna, cu realizările intelectului, cu urletul continuu al gândurilor mai puternice decât adevărul, încât am sufocat aproape complet această voce șoptită. Preocupați să transformăm adevărul în minciună, nu ne dăm seama cum, în timp, trupul nostru devine tot mai vulnerabil, creând cel mai propice teren pentru dereglări și boli. Astfel am pierdut încrederea în această voce, prea des induși în eroare de voci străine, de propria noastră voce, de voci ale „experților". Am rămas în bezna ignoranței, cu un văl în fața ochilor, care ne ține în umbra vieții.

Noi vă vom ajuta să deveniți mai cumpătați și mai tăcuți, pentru a vă opri în liniște să ascultați din nou această voce și să vă dați seama de înțelepciunea ei. În acest scop, este nevoie câteodată de ajutor, deoarece vocea se deosebește de celelalte trăiri din noi. Nu este un sentiment, în sensul emoției sau al instinctului. Nu este o idee, în sensul de calcul, planificare sau speranță. Cine o cunoaște, știe că ea vine și pleacă, fulgerător, ca un scurt acord muzical îndepărtat sau ca un puternic șoc electric. Alteori, ea ne conduce prin beznă ca o torță ce arde veșnic. Mai presus de toate, această simțire nu poate fi învățată ca o meserie. Uneori, e pur și simplu necesară o perioadă de încercări, cu greșeli de cele mai diverse forme, pentru a deosebi vocea interioară de falsuri, de dorințe și amăgiri și pentru a o urma.

Dorim însă să vă împărtășim cu plăcere o certitudine: dacă sunteți convinși că nu posedați acest simț, care nu greșește niciodată, este doar pentru că vă lipsește curajul să-l dezvoltați și să credeți în el. Este exclusiv o problemă a curajului și a încrederii în sine. Accesul spre curaj, spre încrederea în sine și spre instinct trece prin acceptarea necondiționată a responsabilității pentru propria viață, pentru fiecare pas, gând, cuvânt și faptă, acum și în viitor. Astfel, succesul nu se va lăsa așteptat. Domolirea furtunii din inima dumneavoastră și liniștea ce-i urmează vă vor ascuți auzul pentru vocea inimii.

Chiar dacă simțirea vă îndrumă spre un eșec, spre un insucces aparent, într-o situație neplăcută sau dureroasă, ea rămâne singurul lucru corect și posibil. Căci numai din greșeli – comise sută la sută cu întreaga inimă, fără a căuta mai târziu vinovatul – putem într-adevăr să învățăm și să evoluăm.

Ascultând de această voce, se poate transforma o viață din temelii. Ușa se deschide spre o libertate pe care azi o găsim arareori și de care ne temem – o libertate autentică, ce nu are nimic de-a face cu libertatea de a alege. Dimpotrivă, este o libertate care ne scutește de alegere! Ea ne va lăsa să judecăm atât de repede și atât de sigur, încât nu va mai fi timp pentru o alegere, deoarece acțiunea corectă este evidentă, în orice clipă. Hotărârile pe care le vom lua atunci se bazează pe o certitudine atât de nezdruncinată, încât nu va lăsa loc unei alternative. Un astfel de om e liber, chiar dacă este țintuit într-un scaun cu rotile sau se află în spatele zidurilor unei închisori. Numai aceste persoane vor putea ajuta omenirea să înfrunte toate provocările pe care le

aduce viitorul. Știința vindecării va fi în viitor o îmbogățire reciprocă, o contopire a celor mai străvechi metode de tămăduire cu ceea ce are mai bun medicina modernă. O artă în care se vor contopi magie și medicament, atingere iubitoare și bisturiu, vindecare prin puterea gândului, rugăciune și meditație într-un întreg, după secole de renegare a naturii, un întreg în care omul este din nou privit ca o entitate. Aceasta e singura cale posibilă.

Instinctul, introspecția și experiența directă le-au arătat strămoșilor noștri drumul spre ritmurile naturii și ale lumii, spre o știință ce merită să fie acceptată cu recunoștință. În această carte, vă împărtășim o parte din această știință.

Johanna Paungger și Thomas Poppe

Ceasul stelar

De milioane de ani, Luna, o bucată de stâncă sferică, înconjoară singuratică și nepăsătoare Pământul, ascunzându-și uneori existența, la lună nouă, când ne arată partea ei neagră ca noaptea, iar alteori făcând să pălească lumina stelelor, la lună plină, când strălucește pe cerul nopții, împrumutând lumina Soarelui.

Puterea de inerție a zborului său atinge fiecare punct al Pământului și, prin aceasta, fiecare om, animal, plantă, fiecare atom de pe planeta noastră. Deoarece această energie, cu efecte diverse și profunde – datorită fazelor Lunii și a trecerii ei prin semnele zodiacului – ne va însoți în multe capitole ale cărții, dorim să vă povestim la început despre nașterea și importanța ceasului lunar.

La început a fost percepția

Milenii de-a rândul, oamenii s-au străduit să trăiască în armonie cu ritmurile și legile naturii, pentru a-și asigura supraviețuirea și a cerceta intențiile lui Dumnezeu, pe care le descifrau din semnele naturii, din mersul Soarelui și al Lunii, din fulger și furtună, din alternanța anotimpurilor. Ei ascultau natura și armonia dintre elementele ei, descoperindu-i tainele. Experiența directă dobândită cu ajutorul simțurilor ascuțite, credința de nestrămutat într-o forță superioară, încercările și greșelile par astăzi lucruri de bun simț, legate direct cu acțiunea forțelor naturale – toate acestea au constituit modalități prin care cei din vechime au descoperit legi determinate de apariția ciclică a anumitor influențe.

Oamenii ghețurilor veșnice, eschimoșii, trăiesc în condiții naturale de o duritate greu de imaginat. Limba lor conține aproximativ patruzeci de cuvinte pentru zăpadă și gheață, deoarece percepția i-a învățat

să deosebească patruzeci de stări diferite ale apei înghețate. Doar două dintre aceste patruzeci de feluri de zăpadă și gheață se potrivesc pentru construcția igluurilor. Desigur, indienii nord-americani puteau citi și deosebi în păduri și preerii mult mai multe nuanțe de brun și de verde decât locuitorii orașelor de astăzi. Pe de altă parte, orășenii au mult mai puține dificultăți în a se descurca într-un oraș străin decât eschimoșii și indienii. În toate domeniile vieții, experiența și necesitatea ne ascut percepția.

Omul a observat relația schimbătoare dintre această stare și momentul observării – orele zilei, zilele lunii, anotimpurile, poziția Soarelui, a Lunii și a stelelor. El a descoperit că multe evenimente naturale, fluxul și refluxul, graviditatea, vremea, comportamentul animalelor și multe altele, sunt în strânsă legătură cu mersul Lunii. Strămoșii noștri știau că succesul unor activități mai mult sau mai puțin cotidiene depinde de anumite ritmuri ale naturii: intervențiile chirurgicale, luarea de sânge, aplicarea și eficiența mijloacelor de vindecare, tăierea lemnelor, gătitul, mâncatul, spălatul și altele. Operațiile și medicamentația aplicate în anumite zile se arătau câteodată eficiente, iar în alte zile, ele erau total inutile sau chiar dăunătoare – independent de doza și calitatea tratamentului sau de priceperea celui care vindeca.

Odată cu dobândirea unei vieți așezate, oamenii de pe întreaga planetă și-au dat seama că pe suprafața Pământului acționează energii diferite, de la zi la zi, a căror cunoaștere era hotărâtoare pentru însămânțare, îngrijirea și recoltarea cu succes a roadelor pământului. De asemenea, anumite ierburi medicinale, culese în anumite perioade, sunt mult mai eficiente decât dacă sunt culese în alte momente. Roadele semănate în anumite zile se dezvoltă mai repede și devin mai rezistente.

Pe scurt, efectele unei activități nu se bazează doar pe capacitățile necesare și pe metodele de lucru, ci și pe momentul acțiunii, care este de o importanță majoră. Acțiunea corectă în momentul inoportun poate periclita succesul scontat.

Numeroase construcții ale vechilor egipteni, greci, romani, indieni, babilonieni, stau mărturie pentru importanța pe care strămoșii noștri o acordau observării cerului și calculării exacte a traiectoriei corpurilor cerești. Studiul legăturii dintre anotimp, vreme și poziția corpurilor cerești, precum și corelarea influențelor pozitive sau negative, cu

reușita planurilor propuse, trebuiau să se îmbine într-un instrument util atât momentului, cât și generațiilor viitoare.

Era necesară folosirea unor denumiri clare pentru influențele și legile observate. Înainte de toate, trebuia elaborat un sistem precis, valabil oriunde și oricând, care să poată să prevedea influențele viitoare. Întrucât s-a constatat că anumite forțe se aflau în armonie cu anotimpurile și cu poziția corpurilor cerești, era evidentă necesitatea întocmirii unui calendar care să înregistreze an de an aceste impulsuri.

Soarele, Luna și stelele, cadrul exterior dat de natură, s-au transformat astfel în limbile și cadranul unui ceas ceresc. Motivul este evident: dacă un anumit impuls – potrivit pentru recoltarea unei anumite ierburi medicinale, tratarea unui anumit organ sau depozitarea roadelor pământului – durează între două și trei zile pe lună, iar Luna parcurge în această perioadă de timp aceleași constelații, întotdeauna, atunci se poate trage concluzia că aceste stele dispersate trebuiau în mod conștient cuprinse într-o constelație, a cărei denumire să descrie proprietățile influenței respective.

Pe lângă multe alte forțe și legități ale naturii, strămoșii noștri au delimitat douăsprezece impulsuri de forță de tipuri și culori diferite, care se repetă în ritmul traiectoriei Soarelui și a Lunii. Constelațiilor parcurse de Soare – de-a lungul unui an – și de Lună – în decursul unei luni – li s-au dat douăsprezece nume: Berbec, Taur, Gemeni, Rac, Leu, Fecioară, Balanță, Scorpion, Săgetător, Capricorn, Vărsător și Pești.

Pe baza percepțiilor sale și a observării comparate a „bătăilor de puls" ale naturii, omul și-a creat un ceas stelar cu ajutorul căruia putea calcula ce va aduce viitorul în privința influențelor pozitive și negative asupra acțiunilor sale. Aceste calendare au eliberat în mare parte omul de spaima față de forțele naturii, care acționează, aparent, fără sens și arbitrar. Multe activități necesare supraviețuirii puteau fi de acum întreprinse în mod planificat, cu mai multe șanse de succes – însămânțatul și plantatul, îngrijitul și îngrășatul, recoltatul și depozitatul, dar mai ales, multe dintre măsurile terapeutice ale vindecătorilor unui popor puteau urma anumite repere temporale.

Numeroase calendare ale trecutului au început să se orienteze după mersul Lunii, deoarece forțele anunțate de fazele Lunii și de poziția ei în zodiac sunt mult mai importante decât cele determinate de Soare. Ca și acum mii de ani, multe sărbători sunt și azi planificate în funcție de poziția Lunii. Paștele, de pildă, se sărbătorește, încă de la sfârșitul secolului al doilea după Christos, în prima duminică după prima lună plină, după echinoxul de primăvară. Și astăzi, multe calendare populare conțin zodiile parcurse de Lună.

O forță uitată în zilele noastre

În doar câteva secole, știința despre influențele datorate poziției Lunii a ajuns să fie aproape uitată, în așa măsură, încât mulți oameni reacționează azi cu uimire și reținere când aud despre ea. Motivele sunt diverse, dar unul dintre cele mai puternice este desigur apariția, acum câteva sute de ani, a unei metode noi, radicale, de abordare a naturii, care ar fi putut aproape să împingă metodele anterioare de cunoaștere în zona superstiției.

Până atunci, dorința înnăscută de cercetare a strămoșilor noștri s-a lăsat ghidată milenii de-a rândul de un concept adânc înrădăcinat: ei știau că nimic în natură nu este rezultatul ciocnirii și înaintării de-a valma a unor forțe ce acționează fără noimă. Nimic nu este întâmplare. Popoare întregi trec prin înflorire, decădere și se scufundă în negura istoriei; dar totul se petrece cu un scop plin de sens și de importanță pentru om în sine și pentru omenire, sub influența unei forțe mult prea mărețe ca să poată fi măsurată de o capacitate de reprezentare a unei perioade scurte de timp și a planului material. Chiar dacă voința divină a acționat din când în când pe plan individual fără milă, cumplit, strămoșii noștri nu s-au îndoit niciodată de existența ei. Constatarea „Domnul a dat, Domnul a luat" simbolizează afirmarea necondiționată a acestei voințe și atestă că toți oamenii sunt guvernați de o unică voință. Nenumărate generații au trăit și au acționat după această convingere, până când oamenilor li s-a impus o nouă privire asupra realității. Spiritul cercetător al omului, știința – în special cea occidentală – s-a decis voit, în studiul naturii, pentru o abordare și o metodă foarte precise, declarând totodată invalide celelalte modalități de cunoaștere. Această știință a descoperit cum pot fi privite separat una de cealaltă o multitudine de forțe implicate în fenomenele naturale; ea a reușit să supună aceste forțe, să repete anumite întâmplări și să prevadă exact anumite rezultate.

Aparent, peste noapte, în Univers nu a mai rămas loc pentru o voință superioară. Fenomenele se petrec, după cum știința a vrut să convingă lumea, în cadrul unui gol fără sens și fără scop. Universul nu ar fi nimic altceva decât o mașinărie gigantică ce funcționează automat. Pentru Dumnezeu și pentru voința liberă pe care El a dăruit-o omului nu mai era loc, deoarece trecutul, prezentul și viitorul sunt doar „rânduri într-un scenariu scris demult". Nici evenimente întâmplătoare nu mai existau. Unde guvernează legile mecanice nu au ce căuta voința și intenția. Fără influența ocrotitoare și călăuzitoare a unei forțe aflate în afara automatismului vieții, Universul ar urma, într-o bună zi, să-și oprească mersul ca un ceas sau să explodeze. Tot ca o mașinărie – așa suna noul „crez" – individul ar fi un produs obligatoriu al moștenirii sale genetice și al amprentei trecutului său. El are dreptul de a nu purta nici o răspundere pentru sine, deoarece mașinile nu posedă libertatea voinței.

Oamenii de știință se considerau creatorii unui altfel de viitor pentru omenire, ai unei noi ordini mondiale, fără superstiție și fără credință, dominate de echilibru, rațiune, emancipare. Iar ceea ce nu putea fi dovedit cu uneltele reci, lipsite de sentimente ale științei, nu exista. Mai presus de toate, ca o dovadă a valabilității acestei concepții, știința aceasta sărăcită a putut și poate consemna succese imense, chiar și în medicină. Cu toții am jucat acest joc, nutrind convingerea că un titlu de profesor în chimie conferă fiecărui cuvânt al purtătorului său, oricât ar fi de lipsit de sens, greutate și valabilitate, oricât ar fi somitatea de străină de lumea reală. Astfel s-a încetățenit cu timpul ceea ce azi numim orbire organizată: „ceea ce nu are voie să fie, nu poate fi".

În unilateralitatea abordării lumii, știința a aruncat și copilul odată cu lăturile. Ea se comportă ca un om care-și spune: „Ieri am bătut cu succes primul cui, deci trebuie să pot repara cu ciocanul și acest ceas...". Tehnica și medicina modernă ne-au promis rezolvarea mai rapidă a tuturor problemelor vieții de zi cu zi și ne-au lăsat până astăzi să dormim cu convingerea înșelătoare că se vor ține de cuvânt; dacă nu azi, măcar mâine. Aproape deodată, observarea și luarea în considerare a ritmurilor naturii și a multor alte legități au părut de prisos. Se credea că se poate renunța în primul rând la răbdare, una dintre cele mai importante însușiri ale confruntării între om și natură. Știința despre viața în întregul ei a supraviețuit totuși, numai în oaze de fericire, care nu s-au supus ritmului general de industrializare și „progres", și nici

divinizării viziunii științifice a lumii; a supraviețuit acolo unde legătura cu natura, percepția directă, intuiția și credința au imunizat împotriva influenței egoiste, a unilateralității, a calculului rece și a falșilor profeți.

Unii medici s-au lăsat seduși de convingerea că prin succesele rapide, prin cadourile publicitare ale chimiei și farmaceuticii, pot neglija, fără a fi trași la răspundere, mișcarea ondulatorie a vieții ca întreg. Cine repară mașini trebuie să se preocupe la urma urmei doar de părți componente și piese de schimb. Înlăturarea rapidă a durerilor și a simptomelor, "repararea" unei părți a omului erau deja considerate succese terapeutice, după care se putea sta cu mîinile în sân. Cine consideră o vezică biliară ca sursă independentă de dereglare și încearcă s-o repare se poate mulțumi, alături de pacient, cu convingerea înșelătoare că a vindecat ceva ce nu are nimic de-a face cu omul căruia îi aparține acea vezică biliară. A învăța pacienții să se ajute singuri, profilaxia și cercetarea cauzelor, răbdarea și disponibilitatea de a colabora, de la om ca întreg, la om ca întreg, în relația medic-pacient – toate acestea au trecut mult timp pe plan secund. Există o speranță întemeiată că ne aflăm în fața unei schimbări. Ne bucurăm astăzi că mulți medici au recunoscut semnele timpului, parte prin propria putere, parte ajutați de pacienți înțelepți, care au recunoscut că nu se mai pot mulțumi cu vizita într-un atelier de „reparat" organe.

Mulți medici acționează astăzi ca și medicii-preoți, vindecătorii, șamanii, vracii strămoșilor noștri, conform convingerii că oamenii nu sunt niște mașinării. Că sunt mai mult decât un sistem de oase, nervi, mușchi și organe care funcționează de bine, de rău, prin întrepătrundere, puse laolaltă la întâmplare. Că trupul, spiritul și sufletul compun o unitate inseparabilă cu sine și cu tot ce ne înconjoară – cu ceilalți oameni, cu natura și chiar cu stelele. Ei recunosc încetul cu încetul că bolile se nasc atunci când omul, indiferent din ce motiv, nu mai poate menține echilibrul viu, curgător, între numeroasele elemente ale vieții: tensiune și relaxare, egoism natural și altruism, urcușurile și coborâșurile necesare ale destinului. Unii dintre ei știu chiar că cel mai bun medicament pentru om este dragostea. Concepția acestor medici conduce astăzi înapoi, spre metode terapeutice integrale, în care rugăciunea și meditația, magia și atingerea vindecătoare au un rang egal, alături de aplicarea plantelor medicinale, a tehnicii moderne de analize, alături de intervențiile chirurgicale și de fizioterapie.

Domenii vaste ale științei vindecătoare a strămoșilor noștri nu și-au regăsit încă locul în medicina oficială: acțiunea ritmurilor Lunii poate fi oricând observată, dar nu poate fi fundamentată prin metodele științifice actuale. Întrebarea de ce o intervenție pe cord are mai puține șanse de succes când Luna este în semnul Leului nu-și poate găsi răspuns deocamdată; un motiv suficient, în mintea unor medici, de a ignora complet astfel de informații.

Nu doar știința, ci noi toți întoarcem spatele, cu inima ușoară, la zone întinse ale cunoașterii tradiționale – în primul rând pentru că acordăm cea mai mare importanță confortului pe termen scurt, în dauna rațiunii, a măsurii și a scopului propus, în dauna acțiunii bazate pe răbdare și anticipare. În harababura și agitația vremurilor noastre, gândurile noastre baleiază încontinuu între bucuriile sau durerile trecutului și speranțele sau temerile unui viitor imaginar. Momentul prezent, singurul punct în care viața se desfășoară efectiv, în care se poate dezvolta pacea interioară, se pierde în spatele unei perdele de fum, compusă din obișnuitele șabloane ale minții.

În al doilea rând, ignorăm ceea ce a fost valabil și corect timp de mii de ani, dintr-un motiv cum nu se poate mai simplu: pentru că ne este necunoscut. Poate că faceți parte – interesați fiind de propria sănătate și de cea a semenilor voștri sau în calitate de vindecători profesioniști – dintre acei pionieri ce doresc să recucerească această cunoaștere, încet, fără grabă, puțin câte puțin. Căci nu este în nici un caz prea târziu pentru a reînvia această artă străveche, chiar dacă oamenii vor încerca întotdeauna să vă convingă că individul nu are nici o influență asupra propriei sănătăți și bunăstări sau asupra restaurării mediului înconjurător. Fiecare gând contează, fiecare acțiune, oricât de măruntă. Sunteți mult mai puternici decât vă închipuiți.

O comoară de descoperit

Toate regulile și sugestiile prezentate în această carte își au rădăcinile numai în experiența noastră – inclusiv regulile privind ciclul lunar. Observația precisă asupra Omului și a naturii a făcut din strămoșii noștri niște maeștri ai artei sincronismului. N-ar fi fost nicio-

dată posibilă receptarea acestei cunoașteri și transmiterea ei mai departe cu succes, dacă fiecare generație succesivă ar fi urmat pur și simplu regulile, fără să le prindă înțelesul, fără să le afle confirmarea în viața de zi cu zi. Aceste reguli și legi sunt adevărate ajutoare ale memoriei, căci legile adevărate izvorăsc întotdeauna din adevăr, în contextul realității zilnice a naturii și a Omului, ele indicând, pe de altă parte – în cazul principiilor morale sau religioase – calea spre potențialul de dezvoltare a omenirii.

Există fără îndoială multe alte ritmuri și mulți alți factori de influență în natură, dar în cadrul acestei cărți ne vom restrânge la propriile cunoștințe și la experiența personală – legate mai ales de forțele ce însoțesc cele cinci ipostaze diferite ale Lunii:

- Luna nouă
- Luna în creștere
- Luna plină
- Luna în descreștere
- Poziția Lunii în semnele zodiacale

După cum se știe, cercetarea cauzelor se află încă în stadiul de speculații, păreri și convingeri, dar s-a stabilit de multă vreme un limbaj convențional privind influențele lunare. Se spune, de pildă că „semnul Peștilor influențează picioarele" sau că „Luna plină influențează sentimentele". Pe aproape tot parcursul cărții am folosit asemenea expresii, pentru simplificare, chiar dacă ele nu reflectă cu perfectă acuratețe aspectele reale – în special faptul că Luna acționează ca limba unui ceas.

De-a lungul orbitei sale de aproximativ 28 de zile în jurul Pământului, Luna se întoarce întotdeauna spre el cu aceeași față. Când Luna ajunge exact între Pământ și Soare, fața îi este cu totul învăluită în întuneric. Ea nu este vizibilă atunci, căci în timpul zilei ea este aproape alături de Soare. Pe Pământ, suntem în lună nouă. În calendare, ea este însemnată de obicei sub forma unui disc negru. Predomină o scurtă perioadă de influențe speciale asupra oamenilor, a animalelor și a plantelor: de pildă, cine postește o zi în acest răstimp, va evita bolile, căci capacitatea de dezintoxicare a organismului este maximă.

Impulsurile zilelor de lună nouă nu sunt resimțite atât de puternic și prompt ca cele de lună plină, căci reorientarea forțelor dinspre Luna în descreștere spre cea în creștere nu are loc atât de violent ca în timpul lunii pline.

După doar câteva ore de la Luna nouă, poate fi văzută partea pe care Luna o arată Soarelui; apare, ca o seceră fină, Luna în creștere, cu influențele sale specifice. Călătoria de aproape două săptămâni până la Luna plină trece prin primul și al doilea pătrar. Tot ceea ce primește organismul în această perioadă, pentru dezvoltare și întărire, își dublează efectul timp de două săptămâni. Pe de altă parte, pe măsură ce Luna crește, condițiile pentru operații și vindecarea rănilor sunt din ce în ce mai nefavorabile.

La un moment dat, Luna își încheie jumătate din călătoria în jurul Pământului. Partea întoarsă către Soare se arată ca un disc rotund, luminos, pe cer: Luna plină. În calendare, Luna plină este marcată cu un disc alb. Astfel, aceste câteva ore exercită o forță palpabilă asupra oamenilor, animalelor și plantelor. Somnambulii merg în timpul nopții, rănile sângerează mai abundent ca de obicei, ierburile medicinale culese în această perioadă au puteri sporite, iar moașele au mai mult de lucru.

Luna avansează încet; începe faza lunii în descreștere (al treilea și al patrulea pătrar), de circa paisprezece zile. Le datorăm din nou mulțumiri străbunilor, pentru descoperirea unor influențe specifice, în acest interval de timp: operațiile au mai mare succes, chiar și cei care mănâncă mai mult ca de obicei nu se vor îngrășa atât de repede; orice servește la eliminarea toxinelor din organism are o acțiune mai eficace decât în timpul fazei de creștere a lunii.

În timpul călătoriei de un an a Pământului în jurul Soarelui, acesta din urmă – văzut din punctul nostru de vedere – zăbovește câte o lună în fiecare dintre semnele zodiacului. Luna străbate aceleași semne pe durata de 28 de zile a orbitei sale în jurul Pământului; dar ea poposește doar două sau trei zile în fiecare semn. Poziția Lunii în zodiac exercită pentru noi, oamenii, influențe speciale asupra regiunilor și organelor corpului; acestea vor fi discutate în detaliu în capitolele următoare.

În această carte, dorim de asemenea să vă familiarizăm cu o serie de ritmuri speciale: reguli pentru anumite zile ale anului care sunt cu totul independente de poziția lunii. Acestea fac parte dintre cele mai inexplicabile aspecte din cer și de pe pământ. Cum v-am putea explica de ce se păstrează unghiile de la mîini și de la picioare sănătoase și puternice, dacă sunt tăiate vinerea, după apusul soarelui? Sperăm că se vor găsi cititori destul de interesați și de curioși să încerce măcar aplicarea acestor legi uimitoare. Sunt la fel de valabile ca toate celelalte legi.

Momentul contactului

Există o întrebare care-i preocupă pe mulți oameni. Cum se face că, dacă momentul efectuării unei acțiuni, de pildă a unei operații, este corect ales, se produc deseori efecte pozitive decisive, chiar și în cazuri de disfuncționalitate cronică, în timp ce, la scurt timp după aceea, o influență negativă devine preponderentă, ceea ce, pe timp îndelungat, are ca efect eșuarea respectivei operații. Nu este posibil ca energia pozitivă să o elimine pe cea negativă? De exemplu, dacă o operație la față se face cu puțin timp înainte de Luna nouă, are un succes cu mult mai mare decât dacă se face cu câteva zile mai târziu, pe când Luna este în creștere.

Poate că răspunsul la aceste întrebări pare puțin misterios, dar este înglobat în principiul fundamental al „artei alegerii momentului": momentul atingerii este factorul decisiv.

Atingerea implică „apucarea, contactul, concentrarea, contemplarea, prinderea". Oricând voi intra în contact, prin părțile mele exterioare sau interioare, cu un obiect sau o ființă într-un anumit moment, chiar dacă acest lucru se întâmplă prin intermediul mâinilor mele, uneltelor mele sau gândurilor mele, în acel moment eu transmit forță și energii subtile. Acest lucru se întâmplă în fiecare secundă a vieții mele. Scopul acțiunii mele, țelul final pe care-l urmăresc cu mâinile sau cu gândurile – indiferent dacă este pozitiv sau negativ – va deveni întotdeauna vizibil în lumea materială, poate astăzi, poate mâine sau poate peste zece ani. Forțele caracterizate de un anumit moment de timp – fazele Lunii și poziția Lunii în zodiac – funcționează uneori ca o lupă, corelându-mi intențiile și permițându-mi să obțin un efect mai puternic decât cel pe care l-aș fi obținut dacă ar fi fost separate.

Atunci când un chirurg „atinge" pacientul cu bisturiul în timpul unei operații, la efectele și succesul acesteia concură întotdeauna și energiile subtile suplimentare – alături de gândurile doctorului, de dispoziția lui mentală, de dragostea lui pentru muncă și pentru pacient și de multe alte forțe, mai sunt și energiile indicate de poziția Lunii în acel moment. Atunci când un grădinar tunde un pom fructifer, forțele benefice sau negative ale poziției lunii sunt prezente în acțiunea lui. Contactul are loc atunci când un maseur bun frământă cu foarte mare grijă mușchii clientului său, când o pisică toarce și se freacă de picioa-

rele tale, absorbind radiația negativă, când gătești și te gândești cu dragoste la persoanele care vor consuma mâncărurile, când o stea căzătoare îți amintește de dorința inimii tale...

Factorul decisiv în orice contact constă în aceea că, mai devreme sau mai târziu, intenția interioară a contactului iese la suprafață – nu țelul exterior, presuspus sau inventat. Dacă eu îi ofer cuiva un cadou, dar în interior port în minte imaginea unei tranzacții în care marfa de schimb este recunoștința celui care primește cadoul, în final influența interesului meu personal asupra relației va ieși la iveală. Atunci când cineva atinge din dragoste, generează întotdeauna dragoste. Când cineva atinge din interes, nu are loc nimic altceva decât o tranzacție (sau poate chiar nici atât).

Nenumărate experiențe inexplicabile și contradictorii din viața de zi cu zi – în medicină, în grădină sau în natură, chiar și în gospodărie – își găsesc o explicație plauzibilă în acest fapt, la care se adaugă influențele ciclice indicate de poziția Lunii. Un exemplu este faptul că operațiile la unul dintre șolduri reușesc deseori mai bine decât la celălalt. Principiul contactului se poate aplica în cazul tuturor regulilor pe care vi le vom prezenta.

Singura unealtă

Probabil că știți deja că singurul „mijloc tehnic" necesar pentru cunoașterea ritmurilor naturale și lunare este un calendar lunar – un calendar care arată fazele Lunii și poziția ei în zodiac. Veți găsi un astfel de calendar inclus la sfârșitul cărții. Din miile de scrisori primite din întreaga lume (cărțile noastre au fost traduse până acum în nouă limbi) ne-am dat seama ce îi interesează pe cititori în legătură cu aceste calendare și ce cunoștințe au acumulat ei, folosindu-le de-a lungul anilor. Acum putem să vă împărtășim din experiența lor.

• Calendarul nostru lunar este calculat în funcție de poziția Lunii în zodiac. Toate recomandările folositoare pe care le facem în cărțile noastre – în domeniile medicinei și al ierburilor medicinale, al construcțiilor ecologice, al grădinăritului, agriculturii și întreținerii pădurilor – se bazează pe acest calendar. Nu cunoaștem vreun loc din lume unde să nu fie valabil. Cum această carte va fi citită peste tot în

lume, perioadele de lună plină și lună nouă nu au fost incluse aici, pentru că ele se schimbă de la un fus orar la altul. Momentele exacte, care sunt importante în cazul unor activități, sunt notate în multe dintre calendarele convenționale, astfel încât le veți putea afla cu siguranță.

• Am primit multe întrebări în legătură cu mici diferențe care apar în unele calendare lunare regionale față de calendarul nostru. Nu trebuie să vă faceți probleme: cea mai mare parte dintre aceste diferențe se datorează faptului că multe dintre calendarele lunare au fost întocmite de astrologi sau astronomi, fără a ține cont de ritmurile lunare, care le sunt, în cea mai mare parte, necunoscute. Dacă aveți vreo îndoială în privința valabilității calendarului, faceți experimente cu ambele calendare până când veți fi siguri.

În fine, diferențele extrem de mici între calendare nu contează foarte mult, dintr-un motiv foarte simplu: tranziția între forțe se face, de fapt, treptat, nu de la un minut la altul, așa cum vor unele calendare să vă facă să credeți. Influențele indicate de poziția lunii în zodiac se suprapun și se contopesc, mai ales atunci când calendarul arată același semn zodiacal trei zile la rând. Atunci, forța zodiei apropiate poate fi încă simțită în prima zi, sau deja simțită în a treia zi. Dumnezeu nu lucrează într-un mod atât de strict încât să ne forțeze să facem o operație, încununată de succes, până la ora 10.36 dimineața, după care aceeași operație să fie condamnată să eșueze. El a ordonat natura în așa fel, încât pentru fiecare moment pierdut sau scăpat din pricina vremii proaste, să existe suficiente alternative care să ducă la rezultate aproape la fel de bune. Atunci când este vorba despre o operație a cărei dată poate fi stabilită de către pacient, atunci el ar trebui pur și simplu să caute o perioadă cu luna în scădere și aflată cu mult în afara semnului zodiacal care guvernează partea corpului asupra căreia urmează să se efectueze operația. Atunci, diferențele între calendare nu mai pot avea nici o influență.

Oricum, oamenii care au folosit calendarul lunar timp îndelungat pentru a prinde momentul cel mai potrivit pentru acțiunile lor nici nu mai trebuie, de multe ori, să consulte calendarul, pentru că în natură există numeroase semne care indică trecerea de la o zodie la alta și ei învață să le deosebească: lumina puternică din timpul semnelor de aer (Gemeni, Balanță, Vărsător), circulația activă în perioada trecerii prin zodia Leului, felurile diferite în care geamurile se aburesc în timpul

semnelor de apă și de aer, ușoara durere de cap la sosirea Berbecului, greutatea digerării unei mâncări grase în timpul Gemenilor, Balanței și Vărsătorului și multe altele. Oamenii înzestrați cu intuiție, „degetele verzi", cum li se mai spune, se ghidează deseori inconștient după toate aceste semne, care le arată cea mai bună cale de urmat.

Natura nu se lasă pusă forțat într-un sistem rigid și „guvernată" cu ajutorul unui set de formule aflate la îndemână, chiar dacă o parte din noi, mai leneșă, ar dori acest lucru. Noi considerăm că asta este una dintre cele mai frumoase și mai dătătoare de viață calități ale naturii. Calendarul lunar este un ajutor prețios, nu mai puțin, dar nici mai mult decât atât. Nu trebuie folosit ca înlocuitor pentru experiența și conștiința voastră proprie. Din contră, poate fi o cheie către dezvoltarea propriei voastre conștiințe. Rezultatul acestei experiențe poate fi o forță folositoare în toate aspectele vieții voastre.

* Notă pentru cititorii emisferei sudice:

Toate regulile privind ritmurile lunare și naturale sunt la fel de valabile și pentru voi – din America de Sud până în Africa de Sud, până în Australia și Noua Zeelandă.

Cele câteva excepții derivă în principal din faptul că, acolo unde vă aflați, anotimpurile sunt inversate. Iarna noastră este vară pentru voi, iar când la voi, în zonele temperate, cad frunzele, la noi adie primul vânt de primăvară. Acest lucru este de cea mai mare importanță în agricultură, grădinărit și întreținerea pădurilor, de pildă în cazul alegerii momentului optim pentru tăierea copacilor. Acest lucru trebuie făcut în principal atunci când seva se odihnește – în regiunile reci sau temperate din sud, între 21 iunie și 6 iulie, iar în cele tropicale în perioada cu cea mai mare căldură și secetă. Cu ajutorul câtorva experimente, toate recomandările din carte pot fi aplicate fără efort și în emisfera sudică, ale cărei anotimpuri au ordinea inversă.

Poate cea mai semnificativă diferență pentru voi, totuși, este forma externă în care Luna crește sau scade pe cerul vostru. În emisfera nordică, Luna crește de la dreapta la stânga, în cea sudică, de la stânga la dreapta. Cum probabil nouăzeci la sută din cititorii noștri trăiesc în emisfera nordică, am ilustrat simbolurile lunii în creștere și în descreștere așa cum poate fi ea observată în emisfera nordică – exact invers față de cum o vedeți voi. Pentru a simplifica lucrurile, iată despre ce

este vorba: când vorbim despre Luna „în descreștere", ne referim la perioada dintre Luna plină și Luna nouă – indiferent de forma care se vede pe cer sau care este ilustrată în calendar. Când vorbim despre Luna „în creștere", ne referim la perioada dintre Luna nouă și Luna plină – indiferent de forma de pe cer sau din calendar.

La urma urmei, e pur și simplu o chestiune de bun simț. Informațiile din această carte trebuie privite în primul rând ca un stimulent pentru o călătorie în lumea ritmurilor naturale și lunare. Construiți-vă propria experiență, prin încercări și experimente. Veți descoperi curând exact care sunt diferențele induse de aceste anotimpuri inversate. Pe termen lung, este cu siguranță mai avantajos să câștigați propria voastră experiență decât să vi se descrie amănunțit fiecare pas într-o carte.

I. DIN CAP PÂNĂ-N PICIOARE ÎN RITMUL LUNII

„Trupul nostru e o grădină, iar
grădinarul ei e voința.
Fie că vrei să sădești urzici sau să semeni lăptuci,
Să pui isop și să plivești cimbru
S-o acoperi cu un singur soi de iarbă
Sau s-o împodobești cu mai multe
S-o lași în părăginire din trândăvie
Sau să trudești ca să rodească,
În voința ta stă puterea și autoritatea.

(William Shakespeare – Othello*)*

Mulți dintre cititori au tendința de a ignora introducerea unei cărți, pentru a ajunge direct în miezul problemei, fără a mai zăbovi asupra a ceea ce este „de prisos". Dacă și dumneavoastră ați sărit peste introducere, dorim să vă rugăm să vă faceți timp și să o citiți chiar acum. Vă rugăm să vă lăsați însoțit pe parcursul întregii cărți de sentimentele care-și găsesc inspirația acolo. Multe dintre informațiile concrete și sfaturile pe care le veți găsi în paginile care urmează vor avea o complexitate diferită.

Mișcare în echilibru

În natură, totul este ritm, sunet, respirație, lumină și vibrație. În Univers, totul este în mișcare, nimic nu e fix, permanent, neschimbător. De la plante până la cea mai mică celulă – totul se naște, crește,

ajunge la maturitate și apoi moare, doar pentru a se trezi din nou la viață într-o altă formă, într-o altă lumină. Acest lucru ni se aplică și nouă, oamenilor.

În acest circuit etern, în această naștere și moarte perpetuă, totul este legat cu tot restul. Nici o picătură de ploaie nu cade fără ca o cometă aflată la un an lumină să nu se umezească. Nici un gând nu trece fără urme: undeva, pe un astru îndepărtat, înflorește o floare – sau chiar aici, în propria dumneavoastră grădină. Atunci cât de puternică este influența asupra noastră a ritmului constant al călătoriei Lunii în jurul Pământului? Vântul lunar bate până la nivelul celulelor individuale și imprimă tuturor creaturilor vii o mișcare vibratorie. Priceperea de a simți acest lucru și de a deveni o corabie condusă de această briză poate ajuta mult la stabilirea unui fel de viață sănătos, la o viață într-un echilibru armonios.

O „viață echilibrată" înseamnă că o persoană nu ignoră continuu ritmurile ciclice la care este supus corpul nostru sau nu încearcă întruna să înoate împotriva curentului. Înseamnă alinierea răbdătoare la ritmurile naturii, ale anotimpurilor și ale propriului corp, înseamnă a învăța să le înțelegi semnele și a te adapta armonios, ca un surfer bun la suișurile și coborâșurile valurilor. Este o îndemânare neprețuită pentru cineva care dorește să înfrunte furtunile pe care viața ni le așează tuturor în față.

Pe de altă parte, o viață echilibrată nu înseamnă nicidecum ascultarea absolută a vânturilor și valurilor și traiul după calendar sau după acele ceasornicului. O regularitate rigidă, inerția, deriva înceată, monotonă, în ape călâi, în afara timpului și a vieții, sunt contrare naturii. Doze măsurate de abatere, excesele ocazionale viguroase și pline de veselie, nopți întregi de muncă fizică – toate acestea sunt cel puțin la fel de importante pentru sănătate și menținerea ei, precum o viață ordonată. Fiecare organ, fiecare vietuitoare, are nevoie din când în când de stimuli mentali și fizici, de șocuri, ca să spunem așa, pentru a-și ridica limitele propriului potențial de dezvoltare, spre a înflori în plenitudinea care i-a fost hărăzită.

Corpul nostru, vehiculul în care călătorim prin viață, este cu adevărat un lucru minunat. Aparent, poate suporta timp de decenii totul: hrană neadecvată, lipsă de exercițiu, stress, intoleranță, lăcomie, exces de alcool și nicotină și ignorarea îndelungată a ritmurilor lui naturale.

Totuși, această robustețe nu este în întregime în avantajul nostru. În câmpul haotic de tensiuni dintre trecut și viitor, memoria noastră scurtă ne permite să trecem repede peste indispoziții minore, peste boli și peste semnale importante ale corpului. Deseori, ele trec la fel de repede cum au venit, sau își fac cu greu loc în conștiința noastră zilnică – un proces ajutat mult de medicamentele care elimină sau îndepărtează repede aceste simptome minore: o migrenă aici, o durere ciudată în zona stomacului. Astfel încât, pentru noi nu este ușor să devenim conștienți de semnalele corpului nostru, să căutăm adevăratele cauze și să ne schimbăm felul de viață. Acesta a devenit o rutină confortabilă atât de prețuită, încât nu vrem să renunțăm la ea și preferăm pericolul unei anestezii emoționale și riscul unor boli grave decât să învățăm să acceptăm necondiționat lecțiile corpului și ale destinului. Educația noastră modernă – cu ajutorul ignoranței provenite din teorii nenaturale și ilogice și al pseudo-cunoașterii oferite de știință și de mass-media – ne-a ascuns atâtea informații vitale și ne-a împănat cu atâtea cunoștințe de prisos, încât azi știm mai multe despre funcționarea unei mașini sau a unui supermagazin decât știm despre funcționarea unui organ al corpului. Nu învățăm nici cum să interpretăm semnalele corpului, nici cum să-l îngrijim și să evitam bolile, ca să nu mai vorbim de aflarea ritmurilor care-l influențează, de felul în care acceptăm o boală fizică și să o interpretăm drept un mesaj și o lecție și cum să discernem înțelesul predestinat care se ascunde uneori în spatele lor. Atitudinea noastră în fața bolii ne face să ne îmbolnăvim.

Și toate astea în ciuda faptului că, în Vest, am trăit de curând o perioadă de manie a formei fizice. Întotdeauna gata, întotdeauna într-o formă excelentă: aceasta era, și încă mai este, la ordinea zilei. În loc de stimularea cunoașterii propriului corp, acest ideal a fost transformat într-o declarație de război împotriva naturii. Corpurile noastre nu pot întotdeauna să facă eforturi extraordinare și să fie într-o formă excelentă. În bunătatea și generozitatea ei, natura ne-a dat și pauze între valuri, timp să ne recăpătăm răsuflarea, timp pentru regenerare și învățare, și am face bine să ajungem să apreciem acest lucru. În zilele noastre, e cu adevărat nevoie de curaj pentru a înfrunta cu mintea limpede și cu calm momentele de cădere – perioadele de slăbiciune și de boală, eșecurile în viața profesională sau particulară, îmbătrînirea, lovituri ale destinului – pentru a accepta aceste lucruri fără a ne opune, fără a ne

pierde cu firea și fără ne înfuria. Trebuie să fim conștienți că un astfel de curaj este întotdeauna o realizare în întregime personală, individuală. Curajul împrumutat, prin droguri sau false cuvinte de îmbărbătare, este o iluzie.

O datorie fundamentală pe care o avem de la intrarea noastră în această lume este să fim atenți la corpul nostru și să-i dăm lucrurile de care are nevoie. Oricine petrece mai puțin de treizeci de minute zilnic îndeplinind nevoile propriului corp își va petrece probabil o mai mare parte din viață bolnav decât va fi sănătos. Acesta este adevărul, chiar dacă poate suna dur.

Totuși, scopul acestei cărți este să arate cât de ușor și de plăcut este să te lași învăluit de ritmurile naturii, din prietenie față de tine însuți, din umilință față de transcendența benefică a tuturor ființelor și lucrurilor. Multor oameni le place să predice „iubește-ți aproapele!"; în încercarea de a-i ține pe ceilalți sub control, omit cu ipocrizie sfârșitul perceptului: „... ca pe tine însuți". Ei nu iau în seamă legea naturii: numai cel ce își este sieși cel mai bun prieten poate fi și prietenul altor oameni. Și singurul om care se poate numi prieten este cel care nu pune nici o condiție, nici asupra lui însuși, nici asupra oricărui cunoscut.

La începutul discuției noastre despre ritmurile lunare și cele ale corpului, tabelul de la pagina 35 este un mijloc important care vă oferă o clasificare a diverselor efecte indicate de poziția lunii într-un anumit semn zodiacal – influența asupra părților corpului, a calității hranei, etc. El conține cele mai răspândite simboluri pentru ușurarea citirii diverselor calendare și trebuie consultat pe tot parcursul acestei cărți.

Semnul zodiacal	Simbol	Zonă a corpului	Organ	Element	Componentă nutritivă	Luna în descreștere	Luna în creștere
Berbec		Cap, creier, nas, ochi	Organe de simț	Foc	Proteine	Aprilie-octombrie	Octombrie-aprilie
Taur		Laringe, tiroidă, dantură, urechi, amigdale	Circulația sângelui	Pământ	Săruri	Mai-noiembrie	Noiembrie-mai
Gemeni		Umeri, brațe, mâini, plămâni	Sistemul endocrin	Aer	Lipide	Iunie-decembrie	Decembrie-iunie
Rac		Piept, plămâni, stomac, ficat, vezica biliară	Sistemul nervos	Apă	Carbonați	Iulie-ianuarie	Ianuarie-iulie
Leu		Inimă, spate, circulație	Organe de simț	Foc	Proteine	August-februarie	Februarie-August
Fecioară		Sistem digestiv, nervi, splină	Circulația sanguină	Pământ	Săruri	Septembrie-martie	Martie-Septembrie
Balanță		Coapse, rinichi vezica urinară	Sistemul endocrin	Aer	Lipide	Octombrie-aprilie	Aprilie-octombrie
Scorpion		Organe genitale, uretră	Sistemul nervos	Apă	Carbonați	Noiembrie-mai	Mai-noiembrie
Săgetător		Pulpe, vene	Organe de simț	Foc	Proteine	Decembrie-iunie	Iunie-decembrie
Capricorn		Genunchi, oase, încheieturi, piele	Circulația sanguină	Pământ	Săruri	Ianuarie-iulie	Iulie-ianuarie
Vărsător		Gamba, vene	Sistemul endocrin	Aer	Lipide	Februarie-august	August-februarie
Pești		Laba piciorului și degetele	Sistemul nervos	Apă	Carbonați	Martie-septembrie	Septembrie-martie

1. De la lună plină până la lună plină

În cursul unui circuit complet de la o lună plină până la următoarea, satelitul Pământului descrie o curbă largă. Cele două mari perioade sunt luna în descreștere și luna în creștere, iar în plus, cele câteva ore în care luna este plină și nouă sunt caracterizate de forțe speciale, a căror cunoaștere poate fi extrem de folositoare.

Luna în descreștere

În perioada de aproximativ paisprezece zile în care Luna călătorește de la stadiul de lună plină până la cel de lună nouă, asupra corpului acționează o forță care sprijină anumite intenții precum și anumite măsuri preventive și curative; în același timp, acționează ca o frână și are o influență nefavorabilă asupra altora. De reținut sunt următoarele:

„Luna în scădere dezintoxică și spală, elimină și curăță, usucă, consolidează, îndeamnă la acțiune și la folosirea energiei. Forța este cu atât mai mare, cu cât luna nouă este mai aproape."

Toate măsurile a căror punere în aplicare nu depinde de un moment dat și care au ca scop dezintoxicarea corpului trebuie luate întotdeauna pe parcursul celor două săptămâni de lună în descreștere. O dezintoxicare care are loc primăvara, de exemplu, cu ceai de mentă, are și un efect puternic de purificare, ce deseori se menține pe tot parcursul anului, pe când aceeași măsură, luată în timp ce luna este în creștere, nu are nici un efect sau are unul mult redus. Efectul lunii în scădere se poate observa până și în casă: curățenia, lustruirea și spălarea

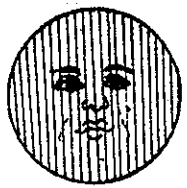
efectuate în acest timp sunt mult mai eficiente și decurg cu mult mai puține probleme decât dacă se fac atunci când luna este în creștere.

Odată cu punerea pe un piedestal a specialiștilor, secolul nostru ne-a făcut să pierdem din vedere imaginea de ansamblu. Dacă, de exemplu, cineva cu o infecție a sinusurilor merge la un specialist în ORL, sunt mari șanse ca doctorul să nu-și dea seama că boala își are cauza într-o infecție dentară – probabil un molar de pe maxilarul superior – pur și simplu pentru că radiografia lui se oprește la baza nasului. Foarte multe boli, dereglări fizice și mentale, sunt simptome exclusive ale otrăvirii sau iradierii întregului corp, pornind dintr-unul sau din mai multe puncte ale corpului ori din mediu. Mulți dintre cei internați în spitale psihiatrice sunt victime ale unei asemenea otrăviri și ar putea trăi o viață normală, plină de realizări, dacă cineva le-ar face favoarea de a-i dezintoxica cu atenție.

Toți medicii practicieni – de la dentiști până la specialiști în ortopedie – ar trebui deci să se gândească și la măsuri de dezintoxicare pentru fiecare dintre pacienții lor, cel puțin ca supliment la terapiile orientate către părți specifice ale corpului. Care șofer s-ar gândi vreodată să toarne ulei proaspăt peste cel uzat, an după an, sau să îndepărteze rugina prin spălare? La ce mi-ar folosi o aspirină, dacă sângele mi-e plin de mercur din plombele dentare? La ce bun să iau tranchilizante, dacă intoxicarea cu plumb m-a făcut hiperactiv? Ce folos ar avea psihoterapia dacă eu aș continua să locuiesc într-o zonă zgomotoasă care mi-a declanșat problema psihică?

Încercați să vă bazați mai puțin pe alții și mai mult pe instinctul și bunul simț: dezintoxicați-vă – de preferință atunci când luna este în scădere, pentru a obține cele mai bune rezultate. Pe parcursul acestei cărți vei afla o mulțime de feluri și mijloace prin care puteți realiza aceasta.

Un alt aspect important al lunii în scădere este faptul că, în această perioadă, operațiile au șanse mai mari de succes, iar vindecarea este mai rapidă. Rănile nu sângerează atât de profund: sechelele care blochează fluxul de energie în corp sunt mult mai rare. Acest subiect este atât de important, încât este tratat într-un întreg capitol (vezi pagina 151).



Luna nouă

Capacitatea de dezintoxicare a corpului este maximă în ziua în care e lună nouă. Oricine face o regulă din, a avea o zi de post de fiecare dată când este lună nouă, face foarte mult pentru a preveni boli variate. În același mod, această zi este potrivită pentru a începe activități noi, ca punct de pornire pentru dezvățarea de obiceiuri proaste, cum ar fi fumatul sau consumul excesiv de cafea și alcool. Simptome de reacție în timpul abstinenței (care uneori se pot face resimțite chiar și în cazul renunțării la cafea) sunt, în general, ținute în frâu: chiar și din punct de vedere psihic oamenii reacționează cu calm la „pierdere" – lucru important, căci până și renunțarea la obiceiuri dăunătoare poate avea deseori efecte psihice periculoase.

Pe lângă aceste informații extrem de utile, trebuie să mai știți că obiceiurile rele sunt deseori „rele" doar pentru că oamenii ne-au convins să gândim despre ele că ar fi rele. Nu încercăm să promovăm sorbitul la masă, dar acesta poate fi un bun exemplu despre cum o activitate sensibilă și importantă a corpului a căzut victimă unor reguli sociale ce nu au nimic comun cu natura. Nu ne-am sorbi supa în public, dar în pacea și liniștea camerei noastre chiar facem asta din când în când, pentru că acest obicei „prost" are și o explicație (vezi pag. <!!! original p 148 —>).

De asemenea, deseori, obiceiurile proaste sunt expresia exterioară a unor forțe dezorientate care au nevoie doar de un nou țel pentru a deveni folositoare și valoroase pentru noi, și pentru ceilalți oameni.

Dacă doriți să renunțați la un obicei, priviți-l cu calm și în liniște în față și studiați-l pe toate părțile. Nu luați în seamă opiniile celor din jurul dumneavoastră. Dacă sunteți hotărât să renunțați la el, nu mai căutați motiv. Este voința dumneavoastră și asta-i tot. Punct. Alegeți apoi o zi cu lună nouă ca punct de pornire pentru „noua viață". Vă va ajuta în ducerea la bun sfârșit a scopurilor propuse.

Luna în creștere

Luna în creștere este vremea regenerării, a absorbției și a aprovizionării:

„Luna în creștere aprovizionează, planifică, absoarbe, dezvoltă, atrage, stochează energie. Dă putere, duce spre odihnă și regenerare. Forța este cu atât mai mare cu cât Luna plină este mai aproape".

În timpul celor două săptămâni de lună în creștere, tot ceea ce faceți pentru a dezvolta corpul și organele și a le face mai puternice, pentru a fortifica în general, este mult mai eficient decât în perioada de lună în scădere: Corpul este gata de absorbție; de asemenea, câștigă mult mai ușor în greutate cu aceeași cantitate de mâncare. Totuși, trebuie observat că metodele și formele de regenerare și de fortificare sunt cu mult mai eficiente dacă în prealabil corpul a fost dezintoxicat. Altminteri, există riscul de care vorbeam mai devreme, de a „turna ulei nou peste cel vechi".

Toate simptomele de deficiență pot fi remediate cu mult mai ușor atunci când luna este în creștere decât atunci când luna este în scădere: în particular, mineralele și vitaminele sunt absorbite mult mai rapid. Preparatele pe bază de magneziu, calciu și fier sunt mult mai eficiente. Poate că dumneavoastră sau doctorul ați observat deja ca rezultatele analizelor (compoziția sângelui, tensiunea etc.) pot fi diferite atunci când luna este în creștere. Absorbția eficientă a preparatelor pe bază de fier este de o importanță deosebită pentru femeile gravide, care trebuie să urmeze atent instrucțiunile, mai ales atunci când luna este în creștere.

Sunt mult mai puternice acumulările de apă în corp și în picioare în timpul acestei faze și este mult mai dificilă eliminarea acestora cu ajutorul medicamentelor diuretice. Toate simptomele de otrăvire, de la înțepăturile de viespi până la ciuperci otrăvitoare, au efect mai puternic în timp ce luna este în creștere. (În contrast, atunci când luna este în scădere, o simplă infuzie pentru purificarea sângelui este deseori suficientă pentru combaterea unei otrăviri destul de serioase). Chiar și o

picătură din propria salivă vă poate face să uitați de o înțepătură de viespe.

Totuși, atunci când luna este în creștere, corpul absoarbe mult mai bine tot felul de substanțe vindecătoare.

Cu cât luna plină este mai aproape, cu atât șanselé de reușită ale operațiilor scad, vindecările sunt mai lente, iar șansa rămânerii cicatricilor este mai pronunțată.

Luna plină

Este de asemenea avantajos să postești în ziua când luna este plină, exact pentru că trupul absoarbe atât de bine tot felul de substanțe – inclusiv numeroasele adaosuri artificiale din mâncarea noastră. În această zi, apa se acumulează repede în țesuturi, iar țesutul muscular devine slab. Procesul de vindecare după operații este în perioada cea mai puțin favorabilă, iar rănile sângerează mai mult decât în alte perioade.

Experiențele legate de vaccinări arată că acestea nu trebuie făcute în cele trei zile dinaintea lunii pline și cu atât mai puțin în ziua cu lună plină. De asemenea, este important să tratați copiii vaccinați pentru câteva zile ca și cum s-ar afla în convalescență; ei trebuie să nu facă sport și eforturi fizice, să nu alerge desculți pe suprafețele reci...

Fazele lunii în viața de toate zilele

Acestea sunt deci, în mare, influențele fundamentale ale fazelor lunii. De acum încolo, ați acumulat o bază de cunoștințe care se vor dovedi extraordinar de profitabile pentru dezvoltarea ulterioară, fizică și psihică. Înarmată și cu cunoștințe despre efectele fazelor lunii, medicina modernă ar putea face un mare pas înainte.

Totuși, este suficient ca dumneavoastră să faceți acest pas: dacă, în interiorul dumneavoastră, deveniți treptat conștient de efectele diferite

ale celor două faze majore ale lunii, veți putea să vă construiți armonios aceste ritmuri în viața de zi cu zi. Este foarte simplu: dezintoxicați-vă atunci când luna e în scădere, fortificați-vă atunci când e în creștere. Cu toate acestea, nu trebuie să luați de-a gata ceea ce este scris în această carte: observați, urmăriți și aflați dumneavoatră înșivă: veți putea simți aceste influențe și le veți putea recunoaște. V-ați gândit vreodată la faptul că, dacă faceți o baie fierbinte când luna este în scădere, transpirați mai mult decât dacă o faceți când este în creștere? Desigur, în timpurile moderne este greu pentru oricine să se adapteze unui asemenea ritm. Aproape toate acumulările de evenimente, obiceiuri și ritualuri, în viața particulară și profesională, nu mai lasă nici un loc impulsurilor inerente ale naturii; mult prea des cedăm sub presiune și ne lăsăm convinși că suntem nevoiți să ignorăm și să uităm de semnele naturale, de instinctul natural și de bunul simț. Dar o asemenea constrângere este, de cele mai multe ori, pur imaginară.

Pentru început, există cel puțin un lucru pe care îl puteți face: toate activitățile zilnice dificile și toate hobby-urile (care în zilele noastre, degenerează de multe ori în muncă grea) care nu sunt legate de o dată fixă trebuie amânate până când Luna ajunge în scădere. Nu toate odată: încet, puțin câte puțin, observând cu atenție efectele acestei acțiuni, pentru că nimic nu este mai convingător decât propria ta experiență. Când veți simți cât de plăcut este să nu vă mai țineți în frâu forțele pe timpul lunii în scădere și să faceți eforturi mai mici, să vă adunați puterile, să vă pregătiți și să faceți planuri atunci când Luna este în creștere, veți începe să vă întrebați cum de v-ați putut descurca înainte fără aceste cunoștințe și de ce nu le-ați observat până atunci.

Corpul nostru reacționează dacă îl forțăm continuu să ignore ritmurile și nevoile naturale. Probabil că la început nu este ușor de perceput această reacție, cât suntem încă tineri și ne putem scutura de efectele negative precum rața de apă, sau pur și simplu ne trece cu o aspirină. Dar, încetul cu încetul, aceste impulsuri se adună, ducând la îmbolnăviri grave. Din acest motiv, vrem să vă reamintim că această carte nu este o carte de vindecări, plină de remedii rapide. Efectele ignorării ritmurilor naturale se simt greu și în același mod efectele pozitive ale vieții în consonanță cu aceste ritmuri apar lent. Dacă, o dată pe zi, vă opriți în liniște și căutați să aflați care dintre activitățile zilnice poate fi armonizată cu ritmurile lunare, veți găsi cu siguranță și soluții.

Nu vorbim despre un standard pe care trebuie să-l atingeți, ci despre simpla activitate de observare, care deschide drumul către acțiunea corectă, pur și simplu, fără nici un efort.

2. Călătorie prin corpul uman

Cele două sau trei zile pe care Luna le petrece în fiecare dintre cele douăsprezece semne ale zodiacului sunt însoțite de diferite forțe, care își fac simțită prezența peste tot în lumea celor vii. Influența lor asupra plantelor, animalelor și oamenilor este foarte ușor de observat, mai ales în cazul influențelor asupra corpului omenesc și al sănătății. Mulți oameni sunt capabili să simtă până și faza de tranziție dintre două semne, de pildă ușoara presiune din zona capului atunci când Luna trece în Berbec, zodie ce influențează capul, sau durerea din degetul mare al piciorului când Luna este în Pești.

În timpurile vechi, cei care practicau medicina urmăreau cu strictețe sincronizarea poziției lunii cu evoluția unei boli – un fapt care nu apare, în mod surprinzător, în nici o lucrare de istorie medicală. Dintre aceștia, Hipocrate, părintele tuturor doctorilor, știa totul despre forțele lunare și își instruia studenții, dându-le reguli clare: *„Oricine practică medicina și nu ia în seamă mișcarea stelelor este o persoană fără judecată"*. Sau: *„Nu operați niciodată asupra acelor părți ale corpului guvernate de semnul zodiacal prin care trece Luna în acel moment"*.

În tabelul de la pagina 35, puteți vedea cum fiecărui semn zodiacal îi sunt asociate zone și organe specifice ale corpului. În general, se spune că o anumită zodie „patronează" anumite părți ale corpului. Această dominație asupra unor părți specifice din trup merge până acolo, încât embrionul din uter crește în etape care urmăresc poziția Lunii: capul în Berbec, gâtul în Taur, brațele și mâinile în Gemeni și așa mai departe, pe perioada a zece orbite lunare pline din zodiac.

Părinții medicinei moderne se ghidau, în privința poziției lunii în zodiac, după următoarele principii:

- **Tot ceea ce se face pentru bunăstarea părților din corp și organelor guvernate de semnul zodiacal prin care trece luna într-un anumit moment este de două ori mai eficient și mai folositor – cu excepția operațiilor chirurgicale în acele regiuni.**

Exemplu: masajul zonelor sensibile ale picioarelor când luna este în Pești.

- **Tot ceea ce aduce o presiune sau o povară specială asupra acelor organe și părți ale corpului patronate de semnul zodiacal prin care luna trece într-un anumit moment are efecte de două ori mai nefavorabile sau chiar distrugătoare.**

Exemplu: o răceală în zona gâtului când luna este în Taur.

Operațiile chirurgicale în aceste zone trebuiesc evitate pe cât posibil în acele zile, cu excepția celor ce trebuie făcute de urgență.

- **Dacă luna care trece printr-un anumit semn zodiacal este în creștere, toate măsurile luate pentru hrănirea și întărirea regiunii corpului patronate de zodia respectivă sunt mult mai eficiente decât dacă luna ar fi în scădere.**
- **Dacă Luna este în scădere, atunci toate măsurile de dezintoxicare și purificare a zonei respective sunt mai eficiente decât dacă luna ar fi în creștere.**

Nu contează forma efectivă de terapie folosită – medicină, masaj, gimnastică, hidroterapie etc. – atâta vreme cât scopurile finale sunt urmate prin aceste mijloace.

Deosebit de interesantă este observația următoare: dacă se iau cunoștințele despre părțile corpului patronate de semnele zodiacale și datele din tabelul din pag. 35, împreună cu traiectoria anuală a lunii prin zodiac și legile enunțate mai sus, rezultă în mod logic faptul că măsurile luate pentru vindecarea unor anumite organe și părți ale corpului vor avea efecte diferite în fiecare dintre cele două jumătăți ale anului.

De exemplu: măsurile pentru dezintoxicarea unui ficat bolnav (care este guvernat de zodia Racului) vor da rezultate mai bune dacă sunt luate între lunile iulie și ianuarie (când Luna este în scădere în Rac) decât dacă sunt luate în celalaltă jumătate a anului.

De aceea, fiecare semn zodiacal are la dispoziție forțe care ajută la eliminarea otrăvurilor timp de o jumătate de an și la alimentarea cu materiale nutritive în cealaltă jumătate. Această legătură a fost dedusă din statistica momentelor în care o anumită acțiune a fost eficientă sau a avut pur și simplu un efect bun. La fel, s-au adunat observații despre cazuri în care o metodă bună, aplicată într-o fază potrivită a lunii sau în timpul semnului zodiacal cuvenit n-au dat rezultatele scontate. După

mulți ani de observații, s-a ajuns la concluzia că toamna, de exemplu, anumite metode dau rezultate mai bune decât primăvara și viceversa. Cînd cineva a descoperit acest ritm, poate aplica fără efort principiul și în cazul altor organe și părți ale corpului.

Programul călătoriei prin trupul nostru

Principiile, punctele de plecare și efectele forțelor indicate de poziția lunii în zodiac nu sunt foarte greu de descris; dar am dori să vă punem la dispoziție o metodă care este pe cât posibil ușor de înțeles, pentru a avea cele mai mari beneficii cu putință din calendarul lunar. În afară de discuția privind influențele semnelor zodiacale luate în parte, veți afla calea naturală de a trata și de a vindeca foarte multe dereglări fizice ale corpului. Mai întâi, dorim să vă prezentăm programul acestei călătorii, structura capitolelor care au ca subiect semnele zodiacale.

Predispoziția psihică

O boală trupească sau o dereglare este, în multe cazuri, ecoul, consecința și simptomul exterior al unei atitudini mentale, al unei secvențe de gânduri care se repetă, de pildă unele dorințe imposibile, așteptări sau fixații. Atunci, boala este fumul vizibil care se ridică dintr-un foc invizibil aflat în lumea psihică, buruienile nedorite ce cresc în pământul favorabil al unui stil de viață negativ.

„Mă doare capul", „mi s-a întors stomacul pe dos", „îmi fierbe sângele în vine" sunt expresii cunoscute de toată lumea. Sunt doar câteva dintre milioanele care dovedesc faptul că suntem cu toții conștienți de legătura dintre atitudinea interioară în fața vieții, dintre lumea psihică pe de o parte și boală de cealaltă parte – fără să ne mai batem capul cu cât timp va mai trece până când medicina oficială se va lăsa influențată de această certitudine interioară, pe care o purtăm cu toții.

Un exemplu: ulcerul, astmul, reumatismul etc. sunt considerate „moșteniri genetice". Acest lucru nu este aproape niciodată adevărat, cel puțin nu în sensul că tendința către boală ar fi o moștenire genetică. Știința se ocupă de studiul conținutului nucleului celulelor noastre doar pentru că are nevoie de bani pentru cercetări și fiindcă oamenii de știință încearcă să controleze aspecte ale vieții pe care noi nu le vom putea controla niciodată, din moment ce Dumnezeu este cel care le guvernează. Astfel de oameni nu iau în seamă faptul că în 95% dintre bolile presupuse a fi moștenite genetic nu s-a transmis un defect fizic, ci o tendință psihologică. Mulți pacienți îmbrățișează cu bucurie concluziile cercetătorilor, pentru că asta înseamnă că nu vor trebui să privească în față adevăratele cauze. Adevărul este următorul: în principal este vorba de boli induse de atitudini față de viață, de prejudecăți și de moduri de gândire, care sunt transmise copiilor, ci nu de gene generatoare de boli.

Dacă siguranța noastră interioară nu se pierde printre vălurile iluziilor, ea va fi conștientizată și va duce către o viziune clară: disfuncționalitățile corpului și bolile sunt aproape întotdeauna cauzate de noi înșine. Noi înșine, nimeni altcineva, purtăm răspunderea pentru starea propriului nostru corp.

Conștientizarea treptată a acestei legături și recunoașterea adevăratelor cauze ale problemelor noastre stârnesc aproape inevitabil sentimente de anxietate și de vinovăție și de multe ori îi fac pe oameni să refuze această conștientizare și chiar s-o respingă cu violență.

Punctul de plecare pentru tot ce am scris în această carte este dorința dumneavoastră sinceră de a fi sănătoși sau de a redeveni sănătoși. De aceea, pentru a ne duce intențiile la bun sfârșit, trebuie să vă amintim adevăratele conexiuni dintre corp, pe de o parte, și boală și sănătate, minte și suflet, pe de altă parte.

Un exemplu, printre multe altele: te-ai îndrăgostit de cineva care nu-ți cunoaște încă sentimentele. Acest lucru se întâmplă de câteva săptămâni. Poate că n-ai avut încă ocazia să i-o spui, poate că ai fost prea timid sau n-ai reușit din alte motive să-ți declari sentimentele. Într-o zi, te întorci acasă extenuat, cu tâmplele pulsând și te gândești: „Două aspirine, un duș și apoi direct în pat. Nimic nu m-ar face să ies în oraș în seara asta". Telefonul sună: este chiar persoana pe care o adori în taină și te invită să mergeți să dansați în oraș.

Ce se întâmplă într-o fracțiune de secundă cu durerea ta de cap, cu oboseala?

Prin acest exemplu am încercat să vă clarificăm o interdependență, și să vă arătăm că nu există alt mod de a vă fortifica sănătatea sau a vă însănătoși prin propriile eforturi fără a conștientiza aceste conexiuni.

Sentimentele de vinovăție și de nesiguranță care se instalează deseori în timpul acestui proces de conștientizare sunt o povară ne-necesară. Nu trebuie să aveți nici o reținere în a vă debarasa de ele. Desigur, la prima vedere, conștientizarea faptului că ne-am săpat singuri groapa în care am căzut nu prea pare un motiv de bucurie: cineva care a trăit într-o cușcă timp de câteva decenii și apoi descoperă că în tot acest timp a avut cheia în buzunar ar putea fi prea mândru pentru a mai descuia ușa.

Și totuși, dacă vă gândiți mai bine, ar trebui să ajungeți să vă bucurați. Doar o viață în afara cuștii auto-construite merită într-adevăr numele de viață.

Sentimentele de vinovăție sunt rezultatul unor accese de ipocrizie generate de conceptele morale artificiale de bun și rău, care ne fac mult mai ușor controlabili și manipulabili. Și rezultatul maturizării într-o pasivitate confortabilă – boli apărute „din senin", cauzate de bacterii, viruși și accidente nefericite – sunt mult mai confortabile pentru felul nostru obișnuit de gândire. Putem lupta împotriva lor, pentru că sunt străine, nenaturale, impuse din afară. Pe de altă parte, oricine are curajul să-și recunoască propria contribuție la îmbolnăvire nu mai luptă pentru că știe că ar lupta împotriva lui însuși.

Făceți-vă curaj să vă uitați în oglindă și nu vă păcăliți singuri. Sigur, depinde de dumneavoastră dacă vă ascundeți percepțiile interioare și conștientizările de ceilalți. (Nimeni nu se așteaptă să-i spui șefului cu mândrie: „Imaginează-ți, mi-am produs un ulcer!"). Dar ideea centrală este următoarea: mințindu-te pe tine însuți este cea mai sigură cale de a face ca însănătoșirea prin propriile-ți eforturi să devină un țel de neatins. Dacă boala vă oferă ocazia binevenită de a vă declina responsabilitatea față de dumneavoastră înșivă, dacă e mai profitabilă decât sănătatea, pentru că vă e teamă de adevăr, atunci nici nu vă mai obosiți să citiți mai departe. N-ar fi decât o pierdere de timp. În acest caz, dăruiți cartea cuiva care ține la el însuși.

Pentru a clarifica aceste interconexiuni, vom sublinia, în cursul discuțiilor despre anumite dereglări fizice ale organismului, care gânduri

și atitudini ne pot îmbolnăvi – predispoziția psihică, mai mult sau mai puțin ascunsă, pe care o trimitem bolii. Conștientizarea acestor gânduri și identificarea legăturii dintre ele și dereglările organismului pot în multe cazuri să accelereze procesul de vindecare.

Măsuri ajutătoare, preventive și de fortificare

Așa cum am mai spus, măsurile de dezintoxicare și de fortificare luate asupra regiunii corpului patronate de semnul zodiacal prin care Luna trece într-un anumit moment sunt de două ori mai eficiente. Care sunt acele măsuri de precauție aplicate cu regularitate care, din experiența noastră, dau cele mai bune rezultate într-un anumit caz? Asemenea exemple sunt foarte multe.

Vom mai vorbi și despre „calitatea zilei". Ați observat vreodată că, în aceleași condiții de temperatură, umiditate și presiune exterioară, în zile diferite simțiți diferit atmosfera de afară? Uneori ne punem ochelarii de soare fără să stăm pe gânduri, deși cerul e înnorat. Iar uneori ne place să ne așezăm pe un bolovan sau pe iarbă, în timp ce alteori nu ne-am așeza pe jos pentru că simțim că ar fi cumva nepotrivit.

Soluția acestui mister poate fi dată de calitățile zilelor – caracteristicile speciale ale unei zile care sunt legate de semnul zodiacal curent. Cunoașterea acestor calități poate fi extrem de folositoare în îngrijirea și păstrarea sănătății.

Vorbim de *zile calde, zile de foc* atunci când luna este în zodiile Berbec, Leu și Săgetător.

Aceste zile sunt deseori potrivite pentru excursii în aer liber, iar temperatura este plăcută, chiar dacă cerul este înnorat. Într-o astfel de zi n-ar trebui să fiți surprins dacă vă veți simți mai însetat decât de obicei. Zilele de foc au un efect de uscare, în special în cele două sau trei zile ale Leului, care e cel mai uscat semn din zodiac. În zilele Leului există deseori pericolul apariției neașteptate a furtunilor, cu consecințe neplăcute, în special după lungi perioade caniculare (furtunile cu grindină).

Zilele luminii sau zilele de aer sunt cele în care luna este în Gemeni, Balanță sau Vărsător. În aceste zile, lumea plantelor absoarbe mai multă lumină decât de obicei, iar efectul asupra noastră este unul plăcut, răcoros și binefăcător. Totuși, o persoană cu ochii sensibili este posibil să nu se simtă bine: oamenii simt uneori nevoia să poarte ochelari de soare chiar și atunci când cerul este înnorat, pentru că puterea luminii este deranjantă.

Zilele reci sau zilele de pământ sunt în Taur, Fecioară și Capricorn. Cine merge într-o excursie într-o astfel de zi trebuie să-și ia întotdeauna haine mai groase și pături, chiar dacă termometrul înregistrează temperaturi ridicate. Pământul este rece la atingere, mai ales atunci când soarele dispare în spatele norilor, iar pericolul răcelilor și inflamațiilor vezicii este mai mare.

Zilele de apă – Rac, Scorpion și Pești – nu lasă niciodată pământul să se usuce complet, iar tendințele spre precipitații sunt accentuate. Dacă vă gândiți să mergeți la un picnic sau să vă întindeți pe pământ după ce v-ați scăldat, trebuie să o faceți cu prudență; de asemenea, nu ieșiți din casă fără o pătură și mai trebuie să aveți grijă să nu uitați impermeabilul și umbrela.

Schimbările bruște în starea vremii sunt posibile în special pe lună plină și pe lună nouă și în timpul Gemenilor și Săgetătorului.

Ajutor pentru însănătoșire

Vă vom prezenta câteva metode legate de ritmurile lunare pe care le puteți folosi, singur sau împreună cu un doctor în care aveți încredere, pentru a îndepărta factorii care favorizează anumite boli și dereglări. În cazul metodelor care au la bază plante, veți găsi instrucțiuni detaliate în următoarea parte a cărții, care se ocupă de prezentarea celor mai bune momente pentru culegerea și prepararea lor.

De asemenea, vom prezenta multe metode din seria terapiei prin culoare. Oricine este conștient de el însuși și de mediul în care trăiește știe ce efect uriaș au culorile, asociațiile coloristice și armonia culorilor asupra dispoziției noastre psihice și, deci, asupra stării noastre fizice de sănătate. Faptul că lumina și culorile pot fi folosite eficient ca metode terapeutice (de pildă în acupunctura culorilor) este încă aproape necunoscut. Astfel încât, după călătoria noastră prin trup, vom vorbi puțin mai detaliat la pagina 131 despre efectul culorilor îmbrăcămintei, mâncărurilor etc. Aici vorbim despre culori puternice, pure, nu despre

amestecuri de culori sau nuanțe pastel. În discuția despre semnele zodiacale vom arăta ce culoare corespunde unei anumite zodii. De exemplu: Scorpionului (organele sexuale, uretra) îi corespunde roșul. Puteți folosi aceste informații pentru a vă imagina regiunea respectivă a corpului înfășurată în culoarea care-i aparține, sau pentru a purta îmbrăcăminte de această culoare.

Atunci când vom recomanda culori ca „medicamente" suplimentare pentru anumite boli, acestea se referă la culorile hainelor pe care le puteți purta într-un astfel de caz, de preferință deasupra regiunii respective. Nu contează dacă purtați culoarea corespunzătoare direct pe piele, de pildă lenjeria, sau peste haine de alte culori. Efectul purtării direct pe piele este mai puternic, dar culoarea văzută de ochi are un efect la fel de puternic asupra dereglării în cauză.

În plus, în orice situație, albul este o nuanță potrivită pentru lenjeria de pat și pentru pijamale, pentru că astfel corpul poate absorbi liber vibrațiile tămăduitoare din preajmă. Pe de altă parte, negrul este otravă curată, pentru că ecranează vibrațiile.

Patru chestiuni importante înainte de începerea călătoriei:

- În primul rând: este posibil ca, după parcurgerea următorului capitol, să nu puteți găsi cu precizie boala sau dereglarea fizică a organului de care suferiți dumneavoastră sau persoanele apropiate. Nu am avut intenția de a pune la punct un lexicon medical și chiar dintr-un astfel de lexicon, deseori nu pot fi obținute informații complete. Cu toate acestea, dacă aplicați în cazul dumneavoastră numeroasele reguli fundamentale pentru menținerea și recăpătarea sănătății prin eforturi proprii, care au fost și vor fi scrise în această carte, veți deține suficiente informații pentru a face ceea vă propuneți: să eliminați factorii care alimentează problema, să dezintoxicați organismul și să întăriți sistemul imunitar. În cele mai multe cazuri, aceste măsuri sunt suficiente pentru a deschide calea spre ameliorarea bolii și însănătoșire.
- În al doilea rând: aproape toate curele naturale și cu efecte lente au, într-o primă fază, ca rezultat deteriorarea inițială a stării pacientului. După aplicarea unor remedii naturale eficiente, masaje sau alte măsuri, boala și durerile se agravează – în special în cazurile măsurilor homeopatice sau ale masajelor în zonele reflexogene. Acest fapt este

deseori explicat inadecvat chiar și de către unii medici competenți. Ca urmare, mulți dintre pacienții nepregătiți pentru așa ceva reacționează cu anxietate și pierderea încrederii în persoana și metodele celui care trebuie să-i vindece și chiar își caută un alt doctor care „știe mai bine ce m-ar ajuta". Nu vă pierdeți speranța: această înrăutățire aparentă este întotdeauna un semn că trupul reacționează, că terapia este eficientă și că sunt mari șanse ca succesul pe termen lung să fie asigurat.

- În al treilea rând: tranziția între două semne zodiacale are întotdeauna loc treptat. Când, spre exemplu, influența Berbecului se apropie de sfârșit, puterea zodiei următoare, Taurul, își face deja simțită prezența, iar în primele ore ale Taurului, energia Berbecului mai persistă câtva timp. Desigur, schimbarea forțelor poate fi stabilită matematic până la minute, așa cum fac multe dintre calendarele lunare; dar este mult mai important să știți că semnul zodiacal trecut mai are o influență pentru câtva timp în semnul zodiacal următor și că uneori forțele se combină – informație importantă, în special atunci când trebuie ales momentul unei operații (vezi pag. 145). Poate că acesta este și motivul pentru care multe dintre calendarele calculate incorect dau totuși rezultate bune: încrederea în ele și suprapunerea forțelor duc la succes.
- Și, în sfârșit: în timp ce citiți această carte, vă rugăm să nu uitați că sunteți o persoană liberă și independentă. Noi nu prescriem și nu dăm instrucțiuni; nu presupunem că știm ceea ce este bun și rău pentru dumneavoastră. Luați toate informațiile din această carte pur și simplu ca un material ce poate servi drept bază pentru propriile dumneavoastră experiențe. Căutați un doctor care este prieten al umanității. Trebuie să existe o asemenea persoană în apropierea dumneavoastră. El nu ar trece cu un zâmbet superior peste ceea ce stă scris în paginile următoare. Ar căuta ca, împreună cu dumneavoastră, să găsească cea mai bună cale pentru a vă ajuta să depășiți situațiile dificile, dereglările dureroase ale organismului sau chiar bolile – cu sau fără ajutorul cunoștințelor ce se pot găsi în această carte. În ultimă instanță, decizia vă aparține dumneavoastră, nu nouă.

În concluzie, pe scurt: în privința riscurilor și efectelor secundare ale acestei cărți, trebuie să faceți apel la bun simț.

Luna în Berbec – din creștetul capului până la nas

Forțele din zilele Berbecului influențează zona dintre creștetul capului până sub nas. Mulți oameni simt tranziția de la Pești la Berbec cu o intensitate similară schimbării forțelor din timpul lunii pline. Din semnul de apă al Peștilor (care are efect în regiunea picioarelor), forțele se schimbă în acelea ale semnului uscat, de foc și uneori încăpățânat al Berbecului, a cărui influență începe din nou de sus, în zona capului.

- **Tot ceea ce faceți în cele două sau trei zile ale Berbecului pentru regiunea capului, ochilor și nasului are un efect pozitiv dublu, preventiv și de vindecare, cu excepția operațiilor chirurgicale în această zonă,**
- **Tot ceea ce influențează negativ capul, ochii și nasul în zilele Berbecului are un efect mai puternic decât în alte zile.**
- **Dacă puteți alege data pentru o operație la cap, nas sau ochi, e indicat să evitați zilele Berbecului și perioada 20 martie – 20 aprilie și să alegeți o perioadă cu luna în scădere.**

Atmosfera în zilele Berbecului: sunt zile de foc, calde. Calitatea zilelor – uscate și fierbinți; culoarea: indigo sau alb-albăstrui. Vara, sunt deseori zile potrivite pentru excursii; se poate sta pe pământ timp îndelungat fără un pericol prea mare de răceală.

Ierburile, cunoscute pentru eficiența combaterii durerilor de cap și de ochi (silur) și a problemelor la nas și la sinusurile frontale și nazale (amestecurile de flori, semințe și tulpini de fân) au o putere mai mare dacă sunt strânse în zilele Berbecului. În cazul dereglărilor ce se manifestă cu regularitate, este important momentul strângerii ierburilor. Pentru păstrare mai îndelungată, ierburile trebuie culese cu puțin înainte de lună plină și uscate și depozitate după lună plină, indiferent dacă aceasta se întâmplă sau nu sub influența Berbecului.

Datorită energiei intense și nerăbdătoare a Berbecului, în aceste zile apar deseori dureri de cap și migrene. Cum de-a lungul timpului ne-am neglijat datoria față de corpul nostru, acum trebuie să suportăm consecințele acestei neglijențe.

Dureri de cap, migrene

Predispoziția psihică pentru dureri de cap : „E mai mult decât pot suporta"; „Ce vânzoleală cumplită, mi se învârte capul"; „Câteodată am sentimentul că nu mai sunt propriul meu stăpân"; „Mi-e teamă că nu mă voi ridica la înălțimea așteptărilor"; „Persoana sau chestiunea aceasta mă deprimă cu adevărat".

Un remediu eficient împotriva efectelor negative ale acestui torent de gânduri asupra sănătății este pur și simplu să accepți că un anumit lucru este prea mult pentru tine, în loc să încerci să-l elimini și să te lupți cu el. Este conștientizarea faptului că nu sunt decât douăzeci și patru de ore într-o zi, că nu te poți împărți în patru și că toată vînzoleala grăbită și panica vin din interiorul tău, nu din afară. Observați-vă pe dumneavoastră înșivă și faceți tot posibilul să nu aveți motive de stress sau de neliniște în zilele Berbecului. Dacă acest lucru nu este posibil, pur și simplu lăsați lucrurile în voia lor. Oricum s-ar sfârși, n-are să vă coste capul.

Ce puteți face: de multe ori, o otrăvire ușoară, mentală sau fizică, este tot o cauză a durerii de cap. Unele combinații de mâncăruri pot declanșa o migrenă, de exemplu carnea combinată cu cofeină sau brânza cu vinul pot fi uneori greu de digerat. Efectele își fac cunoscută prezența în corp și în minte, rezistența la dureri de cap și la migrene este scăzută, iar pe termen lung subiectul poate deveni agresiv și nerăbdător. Ambele combinații nu au nici un efect asupra multor oameni, dar pentru unii consecințele sunt serioase, cu atât mai mult cu cât relația de cauzalitate este aproape necunoscută.

O măsură eficientă pentru prevenirea migrenei este consumarea unei mari cantități de apă în zilele Berbecului și în general abținerea de la cafea, ciocolată, zahăr și albuș de ou (posibil declanșator al migrenei). Totuși, aceste recomandări sunt folositoare doar dacă ați învățat să aveți încredere în semnalele propriului corp. Oricine a reușit să înțeleagă limbajul propriului corp poate să-și formeze o imagine clară despre lucrurile care-i sunt folositoare sau dăunătoare. Pentru o singură dereglare a sănătății noastre, mii de sfaturi bune și bine intenționate curg din toate părțile, mii de medicamente, infuzii și amestecuri ar putea să ne fie de ajutor. Dar, dacă priviți în interiorul dumneavoastră, doar unul dintre aceste remedii va fi de ajuns; uneori

nici măcar acesta nu este necesar. Ceea ce ajută „în cele mai multe cazuri" depinde doar de individ, nu există statistici. Dar, pentru asta, trebuie să ai o imagine clară, instinctivă, despre tine însuți; opiniile celor din jurul tău nu sunt, de cele mai multe ori, de ajuns. Oamenii cu boli cronice trebuie să fie în special sfătuiți să-și privească bolile ca pe un prilej de învățare, în loc să se lase cu pasivitate pe mâna personalului medical. Cu toate acestea, dacă un doctor te lasă să înțelegi că nu e de acord cu atitudinea ta activă în fața bolii și cu dorința ta de a învăța despre aceasta – atunci ieși cât poți de repede din cabinetul lui și găsește-ți un doctor adevărat, un prieten al ființelor umane.

Folosind procedeele potrivite, durerile de cap din zilele Berbecului pot fi evitate cu rezultate mult mai bune decât ale cuiva care, fără să fie avizat, bea un litru de apă și gândește „hai să vedem dacă asta ajută". Nu va fi de ajutor. Poate că acest remediu a ajutat mulți prieteni de-ai dumneavoastră de multe ori, dar în ultimă instanță nu e decât o sugestie. Nu poate fi dedusă o regulă de aici.

În principiu, în zilele Berbecului nu se întâmplă nimic, nici bun, nici rău, pentru zona capului. Depinde doar de ceea ce faci. Oricine depune o activitate intelectuală intensă în Berbec, de pildă o oră de predare la catedră pentru cineva care nu are experiență în acest domeniu, nu trebuie să fie surprins dacă își simte la un moment dat capul mare și greu. Compresele pentru ochii inflamați sau obosiți vor avea efecte benefice în zilele Berbecului. Observați cu calm ce vă aduc zilele Berbecului, cum vi le structurați și dacă vi se întâmplă frecvent ca „lucrurile să vă deprime".

Sângerarea nazală

Predispoziție mentală pentru o sângerare nazală: "Numai de m-ar băga cineva în seamă!"; „Nimeni nu mă iubește, nimănui nu-i place de mine".

Remediul împotriva acestui lucru este iubirea de sine și independența față de opiniile celorlalți oameni. Căutarea dragostei duce de obicei la „tranzacții" și nu la dragoste adevărată. Convingerea că „nu voi fi acceptat până când nu sunt bun" duce la dependență și la sclavie. Numai cineva care trăiește așa cum simte și cum gândește, fiind el însuși, va avea prilejul să întâlnească o persoană care să-l accepte așa cum este el cu adevărat.

Ce puteți face: sângerarea nazală apare în special la copii. De multe ori ei sunt slăbiți, suprasolicitați sau simt că nu sunt iubiți. Uneori un program prea încărcat sau prea multă alergătură sunt suficiente pentru a cauza sângerarea. O infuzie rece de traista ciobanului, băută sau folosită pentru comprese în partea din spate a gâtului ajută de cele mai multe ori imediat. Dacă sângerarea se repetă, trebuie să aflați dacă nu cumva ascunde o boală (tensiune arterială mare, anemie). O cauză poate fi și subțierea venelor nasului.

Sforăitul

Predispoziția psihică pentru sforăit: „Nu voi ceda"; „Ce a fost bun până astăzi nu poate fi rău astăzi"; „Așa cum văd eu lucrurile trebuie să le vadă toată lumea".

Remediul constă în a vedea cu claritate că totul trece, că singurul lucru de care puteți fi sigur este trecutul și că vă puteți lăsa fără grijă în seama curentului de schimbare. Modificarea constantă, dezvoltarea și maturizarea fac parte din propria noastră natură, nu nemișcarea, prinderea rădăcinilor.

Unii oameni nu pot fi niciodată fericiți tocmai din cauză că totul este trecător, ei chiar sunt invidioși pe cei care și-au păstrat o bucurie copilărească a lucrurilor simple. Astfel de oameni nu se tem decât de trei lucruri: de tendința primară de a zdrobi frumosul, apoi se tem că s-ar putea să-l piardă și în cele din urmă simt durerea pentru faptul inevitabil că frumosul trece pe lângă ei. Pe de altă parte, cine nu este niciodată posesiv dăruiește libertate și pace tuturor ființelor și se bucură de orice lucru.

Ce puteți face: aproape toți cei care sforăie cu regularitate dorm în locuri nepotrivite (vezi pagina **305**). De multe ori, mutatul patului în altă poziție este tot ceea ce trebuie făcut pentru reducerea sau eliminarea sforăitului. Un alt remediu garantat este inspirarea celui mai fin praf tămăduitor[1].

Un cearceaf legat la spate cu un nod mare, pentru a trezi persoana dacă se întoarce cu fața în sus, este un vechi remediu casnic pentru sforăit, dar are probabil mai multe dezavantaje decât avantaje. Pe ter-

[1] Pământ cu proprietăți terapeutice, pulverizat

men lung, ce este mai avantajos: sforăitul, sau un somn cu întreruperi în fiecare noapte?

Adenite

Predispoziție psihică pentru adenite: „Nu pot suporta tensiunea din aer. Ar fi bine să mă țin deoparte și să nu stau în calea nimănui".

Copiii care suferă de adenite provin deseori din familii în care există tensiuni și multe sentimente negative nerostite. Nu este suficient să te prefaci în fața unui copil că este dorit dacă el nu este într-adevăr iubit. Iar sentimentul adevărat nu este de vânzare în nici un magazin de jucării.

Ce puteți face: adenitele (inflamații ale ganglionilor limfatici) trebuie operate doar când luna este în descreștere și niciodată atunci când este în Berbec sau în Taur. Succesul ar fi de scurtă durată, iar adenitele ar recidiva. În unele cazuri, deplasarea celei de-a patra vertebre a gâtului presează pe unii nervi, determinând creșterea mai rapidă a ganglionilor. Un medic experimentat va putea rezolva această problemă.

Răceli

Predispoziția psihică pentru răceli: „Tocmai mi-a strănutat în nas, iar acum am luat și eu răceala"; „Răcesc de trei ori în fiecare iarnă"; „Mi-a ajuns!"; „E prea mult pentru mine, nu mă pot hotărî"; „Ce a spus m-a rănit foarte tare".

Astfel de spirale de gânduri ce induc răceala ascund momentul în care o persoană se gândește cu precizie „n-am cum să nu răcesc", gând care netezește de fapt drumul către răceală sau gripă. Mai mult, orice formă de indecizie și de falsă mândrie poate avea ca efect o răceală. „Trebuie să cântărim cu adevărat toți factorii înainte de a lua o decizie", dar dacă duceți o astfel de gândire până la extrem, nu veți lua niciodată o hotărâre, pentru că este imposibil să țineți seama de toate circumstanțele implicate într-o decizie. Fără încredere și fără instinct,

fiecare decizie devine o tortură. Și oare ce altceva ne face să trăim mai intens decât ceva neașteptat?

Ce puteți face: O măsură normală de prevedere, aplicată cu regularitate sau oricând se întâmplă să te gândești la ea, ar fi să vă încordați degetele de la picioare în pantofi ca și când ați vrea să apucați ceva cu ele. Acest lucru creează o presiune puternică, uneori dureroasă, ca un masaj asupra unor puncte de pe vârfurile degetelor de la picioare. Presiunea stimulează circulația energiei prin corp, fapt care are un efect favorabil asupra răcelilor care sunt în fază incipientă sau care sunt instalate de puțină vreme. Hainele de culoare roșie (ciorapi, lenjerie, hainele de la suprafață) sunt indicate pentru răceli grave și repetate (dar nu și în stări febrile).

În general, lămâile n-au nici un efect asupra răcelilor, căci toate puterile preventive și vindecătoare ale celor mai multe fructe de pe piață sunt deja pierdute dacă au trecut mai mult de două zile de când fructul a fost cules. Pericolul îmbolnăvirii în timpul unei epidemii de gripă este inexistent. Nu te îmbolnăvești pentru că ai luat răceala, ci mai degrabă iei răceala pentru că ești deja „bolnav" – cu alte cuvinte, deoarece sistemul tău imunitar a fost deja slăbit într-un alt mod. Orice întărește sistemul imunitar este cea mai bună apărare împotriva gripei și a răcelii. Luarea de sânge poate fi binevenită împotriva febrei, în a 26-a zi după lună nouă și, pentru fortificare, în a 12-a, a 18-a și a 21-a zi după Lună nouă. (Atenție mare la metoda de calcul! Vezi pag. 105).

Probleme cu sinusurile

Predispoziția psihică pentru probleme cu sinusurile: astfel de dereglări sunt deseori simptomele fizice ale unei iritări ascunse generate de o persoană din apropiere: „Mă calcă pe nervi!". Sunt multe soluții posibile; totuși, nu există nici una pe care s-o puteți aplica de la o zi la alta, în afara cazului în care un sfat de genul „Învață să-i iubești pe ceilalți" vine pe un teren favorabil. Dragostea nu se poate ivi la comandă. Trebuie să rezolvați problemele privind lucrurile în față. Care sunt așteptările pe care vi le-a înșelat persoana în cauză? Ce condiții trebuie

să fie îndeplinite pentru ca necazurile dumneavoastră să dispară? Ce se întâmplă dacă renunțați la așteptările și condițiile dumneavoastră?

Ce puteți face: în special în cazul problemelor cronice la sinusurile frontale și nazale, una din cauze poate fi și o zonă defavorabilă în partea dinspre cap a patului (vezi pag. 271). De asemenea, poate fi o infecție necunoscută în dintele al șaptelea din maxilarul superior sau inferior. De multe ori, un tratament stomatologic complet se dovedește de ajutor în astfel de cazuri.

Sinuzita este, în general, consecința ieșirii în aer liber cu părul ud, în tinerețe. Nimeni nu trebuie să iasă din casă cu părul ud, în special iarna. Problemele la sinusurile nazale își au deseori cauza – ca și nenumărate alte dereglări fizice ale organismului – în vertebre deplasate de la locul lor (a doua vertebră a gâtului). Un medic experimentat va putea îndrepta lucrurile.

Probleme cu ochii

Predispoziția psihică pentru problemele cu ochii: „Mi-am pierdut țelul în viață și mi-e teamă de viitor" (miopie); „N-am curaj să privesc ceea ce este aproape și obișnuit. Prezentul nu-mi oferă nimic" (hipermetropie); „Ceea ce văd mă înfurie" (afecțiuni ale glandei lacrimale).

Remedii: Perceperea prezentului așa cum este el, fie că e incredibil de frumos, fie cumplit de urât, fie ambele, simultan. Recunoașterea faptului că viitorul imaginat de mine devine realitate doar dacă îl gândesc într-un anume fel, printr-o predispoziție psihică, asumându-mi astfel toate consecințele bune sau rele care ar putea deriva de aici.

Ce puteți face: exercițiile pentru ochi și vedere, care se pot găsi în numeroase cărți, sunt uneori de ajutor ca măsuri preventive pentru ochii slăbiți, chiar și în cazurile în care este necesară purtarea ochelarilor. De multe ori, ochelarii permanentizează o slăbiciune a vederii care ar fi putut fi ușor îndepărtată prin exercițiile potrivite și prin capacitatea de a privi lucrurile în față.

Un remediu vechi și eficient pentru ochii obosiți și suprasolicitați este umezirea pleoapelor cu propria salivă, dimineața, înainte de masă. Pungile de sub ochi pot fi făcute să dispară rapid dacă înainte de micul dejun se consumă două boabe de piper.

Dereglările vederii sunt deseori simptome care însoțesc o vertebră deplasată (a doua vertebră a gâtului). În astfel de cazuri, un medic experimentat poate de multe ori să rezolve problemele printr-o singură ședință.

Conjunctivita și urcioarele

Predispoziția psihică pentru conjunctivită și urcioare: „Sunt furios și dezamăgit de ceea ce văd dar, incapabil să întreprind ceva".

Furia și dezamăgirea sunt întotdeauna propriile dumneavoastră creații. Nici o altă persoană sau situație nu este de vină. Ambele sunt întotdeauna așa cum ne-am fi așteptat să fie, chiar dacă recunoaștem sau nu.

Ce puteți face: conjunctivita este deseori un simptom al funcționării insuficiente a rinichilor. Trebuie să vă asigurați că ați consumat suficiente lichide, de preferință doar apă, în special în zilele Berbecului (pentru mai multe remedii posibile (vezi pag. 83).

Se întâmplă nu rareori ca țesutul conjunctiv să fie rănit de praf, lovituri sau frig puternic. Compresele oculare cu o infuzie călduță de silur pot îndepărta rapid problema. Dacă nu aveți, apa caldă de la robinet (nu e necesar s-o fierbeți) va fi de ajutor. Astfel de comprese dau rezultate bune când luna este în scădere și în zilele Berbecului, în special dacă planta a fost culeasă când luna era în creștere, tot în zilele Berbecului. Compresele cu mușețel nu sunt defel potrivite pentru ochi, deoarece induc un proces de vindecare prea rapid și de multe ori se pot forma coji de puroi. Cu această excepție, mușețelul este o plantă medicinală eficientă pentru toate felurile de inflamații. Aceste observații se aplică și în cazul urcioarelor și inflamațiilor purulente și nepurulente ale glandelor sebacee ale pleoapelor.

Inflamații ale corneei

Predispoziția psihică pentru inflamația corneei: „N-am fost niciodată atât de furios!"; „Harababura asta mă deprimă cu adevărat"; „Pur și simplu nu pot suporta atâta dezordine".

Capacitatea de a trăi o fericire intensă are un preț ridicat: capacitatea de a simți și o tristețe intensă. De fapt, nu există un preț. Ambele capacități derivă din aceeași sursă – instinctul dumneavoastră.

Ce puteți face: inflamațiile corneei pot fi cauzate de lipsa de vitamina A. Consumați multă vitamina A, mai ales atunci când luna este în creștere. Acest lucru combate inflamația, de multe ori cu foarte mare rapiditate. Totuși, în momentul în care simțiți orice iritație, este absolut esențial să mergeți la doctor.

Vitamina A este solubilă în grăsimi și este conținută de toate părțile verzi ale plantelor, în rădăcinile colorate (morcovi) și în grăsimile animale de culoare gălbuie (unt, gălbenuș de ou). Dacă vreți să vă satisfaceți nevoile de hrană consumând doar mâncăruri vegetale, ar trebui să adăugați la hrană și o lingură de ulei, altfel corpul nu va absorbi vitaminele sau o va face cu foarte mare dificultate. Vitamina A este necesară vederii, respectiv corneei și retinei, ca și întregii pieli (ca dovadă, culoarea gălbuie a pielii după o supradoză de vitamina A) și mucoaselor.

Luna în Taur – maxilarele și gâtul

Zona maxilarelor și a gâtului este mult mai puternic influențată odată cu intrarea lunii în semnul zodiacal al Taurului. Această regiune a trupului include dinții și maxilarele, urechile, laringele și corzile vocale, faringele, gâtul și, nu în cele din urmă, glanda tiroidă.

•Tot ceea ce faceți în cele două sau trei zile ale Taurului pentru regiunea maxilarelor și gâtului, pentru dinți, cavitatea bucală și urechi are un efect preventiv și de vindecare dublu, cu excepția operațiilor chirurgicale în această zonă.

• Tot ceea ce influențează negativ regiunea gâtului în zilele Taurului are un efect mai puternic decât în alte zile, de pildă inflamarea corzilor vocale.

• Dacă puteți stabili data pentru o operație chirurgicală în zona gâtului, ar trebui să evitați zilele Taurului și perioada dintre 20 aprilie și 21 mai și să alegeți o zi cu luna în scădere.

Atmosfera în zilele Taurului: este mai probabil ca o persoană care în general nu este preocupată de probleme de siguranță materială, să înceapă să se gândească în această perioadă la faptul că, în viață, are nevoie de o bază materială solidă. Gândurile și reacțiile devin mai elaborate; este ușor să devii încăpățânat.

Taurul fiind un semn de pământ, zilele sunt răcoroase, în legătură cu pământul și cumva concrete; culoarea este albăstrui strălucitor. Cine merge în excursii în zilele Taurului trebuie să se îmbrace întotdeauna mai gros decât pare termometrul să o ceară. Curentul în zona gâtului în această perioadă duce cu mare ușurință la înțepenirea lui. Invers, masajul gâtului și al umerilor în zilele Taurului se poate dovedi extrem de binefăcător.

Deși răcelile și inflamațiile gâtului nu sunt întotodeauna contagioase, în această perioadă pot lăsa impresia că ar fi, pentru că sunt atâția oameni cu voci răgușite și afecțiuni în zona gâtului. Ceea ce, bineînțeles, nu înseamnă că e obligatoriu ca toată lumea să aibă gâtul roșu în această perioadă. Cu siguranță însă, pericolul unei inflamații este mai mare.

Pentru cei lipsiți de experiență, un discurs ținut în zilele Taurului se poate dovedi deosebit de dificil și se poate sfârși în șoapte răgușite. Cine își face favoarea de a consuma un simplu ceai își va da seama cât de eficient este împotriva roșului în gât și amigdalitei. Și alte medicamente care combat inflamațiile gâtului sunt mai eficiente în această perioadă.

Urechile nu trebuie să rămână neprotejate, mai ales în timpul zilelor reci ale Taurului. În această perioadă, ele sunt mai sensibile la curent și la zgomote. O picătură de ulei de pojarniță pusă din când în când, în zilele Taurului, deseori previne durerile de urechi, mai ales dacă mugurii plantei folosiți la obținerea uleiului au fost strânși în zilele de aer (Gemeni, Balanță, Vărsător), sau când luna era în creștere.

Roșu în gât, amigdalită

Predispoziția psihică pentru inflamațiile gâtului și amigdalelor: „Sunt atâtea lucruri pe care aș vrea să le spun, dar nu îndrăznesc: lucruri triste, lucruri frumoase, lucruri încărcate de furie"; „Mi-e teamă să dau glas lucrurilor care-mi stau pe limbă. Dar îmi e greu și să le țin în mine".

Capacitatea de a exprima ceea ce ai de spus, indiferent dacă sunt cuvinte afectuoase, triste sau neplăcute, este subdezvoltată în zilele noastre – pentru că suntem permanent conștienți că oamenii nici nu ascultă și nici nu înțeleg astfel de cuvinte, ca să nu mai spunem de acceptarea lor necondiționată. Este întotdeauna un risc să te exprimi deschis; dar, în același timp, ar trebui să-ți asumi cu moderație acest risc. Este mai bine să nu te faci înțeles nouă cazuri din zece și să fii auzit vorbind sincer și imparțial o dată, decât să păstrezi tăcerea de zece ori la rând din frică și neîncredere.

Ce puteți face: există mii de posibile căi de rezolvare a problemelor gâtului. Fiecare dintre ele poate ajuta dacă este aplicată cu atitudinea corectă. Unul din remediile cele mai eficiente este să nu critici mereu, fie verbal, fie mental.

Niciodată să nu faceți vreo operație la amigdale în Berbec sau în Taur! O astfel de operație poate duce la complicații serioase, la hemoragii secundare etc. Roșul în gât, amigdalitele și înțepenelile gâtului care revin frecvent pot fi deseori cauzate în parte de deplasarea vertebrelor 5 și 6.

Dureri de urechi și inflamații ale urechilor

Predispoziția psihică pentru problemele urechilor: „Nu-mi place deloc ceea ce aud. Este atât de dureros. Vocea mea interioară îmi spune că este adevărat, dar nu vreau s-o recunosc, și cu atât mai puțin să iau măsuri."

Copiii se confruntă deseori cu probleme la urechi, deoarece capacitatea lor de a auzi adevărul este încă bine dezvoltată. Apoi, treptat, ei învață să-și reducă vocea interioară la tăcere și nu mai trebuie să se ducă atât de des la un specialist ORL – dar cu ce preț!

Ce puteți face: de multe ori, se dovedește extrem de folositoare aplicarea unui tampon fierbinte și umed de flori de fân peste urechea

respectivă. Pansamente călduțe cu mușețel și o picătură de ulei de pojarniță pot de asemenea să se dovedească binefăcătoare, în special în zilele Taurului.

Hipertiroidia

Predispoziția psihică pentru hipertiroidie: „Toată viața oamenii au trecut pe lângă mine"; „Atât am învățat: că pentru a fi cineva, trebuie să realizez ceva"; „Nu voi fi recunoscut decât dacă ceilalți îmi aprobă realizările. Nu am încredere în judecata mea proprie. Așa că sunt mereu în mișcare, fie pentru a realiza ceva, fie pentru a scăpa de critici".

Iată un secret pe care aproape nimeni nu-l știe: nimeni din lume nu va fi în stare vreodată să satisfacă o singură persoană, ca să nu mai vorbim de mai multe. Ar trebui să vă purtați astfel încât dumneavoastră înșivă să fiți mulțumit de propria persoană. Nu trebuie să vă justificați decât în fața lui Dumnezeu. El este infinit mai înțelegător decât aproape oricine trăiește pe pământ. Aveți dreptul să nu acceptați chiar tot ce vă este oferit.

Ce puteți face: atunci când glanda tiroidă varsă prea mulți hormoni în sânge, simptomele care apar sunt nervozitatea, agitația, palpitațiile, transpirația, insomnia și diareea. În lipsa oricărui tratament, se poate instala o stare de extenuare totală. Infuziile pentru purificarea sângelui, băute în timpul lunii în scădere, între orele trei și șapte după-amiaza, se dovedesc deseori eficiente (vezi pag. 139). Când luna este în creștere, puteți bea o ceașcă cu ceai de creson pe zi.

Pe cât posibil, evitați să mâncați carne roșie. Consumul de legume și fructe crude este o măsură suplimentară eficientă; mai târziu, o metodă bună pentru vindecarea definitivă a hipertiroidiei este o dietă vegetariană. Glanda tiroidă este influențată de cea de-a 7 vertebră a gâtului, iar o deplasare în această zonă dereglează funcția glandulară.

Insuficiența tiroidiană

Predispoziția psihică pentru insuficiența tiroidiană: „E ceva în neregulă cu mine, îmi lipsește ceva"; „Dintr-un motiv oarecare, nimănui nu i-a

păsat vreodată cu adevărat de mine și nu m-a acceptat așa cum sunt"; „Dacă lucrurile continuă să meargă în felul acesta, renunț. Mă sufoc".

Remediu: acceptați-vă așa cum sunteți, fără nici o rezervă, fără frământări. Radiația generată de acest tip de gândire atrage în mod automat oameni care posedă aceeași capacitate. Pentru că numai cine este capabil să se accepte pe sine necondiționat poate să îi vadă pe ceilalți așa cum sunt ei și să-i accepte.

Ce puteți face: toate măsurile pentru tratamentul insuficienței tiroidiene – comprese, infuzii pentru purificarea sângelui sau medicamente – ar trebui luate atunci când luna este în scădere. Totuși, dacă începeți să luați medicamente care trebuie administrate regulat, nu puteți ține cont de fazele lunii. O dietă vegetariană bine aleasă este recomandabilă. Apariția gușei (inflamarea glandei tiroide) este favorizată de toate felurile de varză și poate fi combătută cu făină curată și bine măcinată. Veți găsi ierburile folositoare în cazul problemelor la glanda tiroidă la pagina 205.

Probleme dentare

Predispoziția psihică pentru probleme la dinți – carii, inflamații ale gingiilor și rădăcinilor: „Pur și simplu nu mă hotărăsc, îmi lipsește puterea de decizie – atâtea posibilități, atât de puțin timp, și când în sfârșit iau o decizie mă întreb continuu dacă am luat decizia corectă".

Deciziile sunt precum săgețile trase dintr-un arc. Nimic în lume nu le poate aduce înapoi. Odată ce săgeata este în aer, putem să lăsăm cu calm arcul jos și să așteptăm rezultatele. Dacă săgeata lovește ținta, e bine: dacă nu, e iar bine. Arcul așteaptă următoarea săgeată și nimeni n-are de pierdut nimic important.

Ce puteți face: multe. De fapt, atât de multe, încât am consacrat un întreg capitol acestei chestiuni, la pag. 148.

Luna în Gemeni – Umeri, brațe și mâini

Impulsul Gemenilor afectează umerii, brațele, mâinile și, parțial, activitatea plămânilor.

•Tot ceea ce faceți în cele două sau trei zile ale Gemenilor pentru regiunea umerilor, brațelor și mâinilor are un dublu efect benefic, preventiv și curativ, cu excepția operațiilor chirurgicale efectuate în această zonă.

•Tot ce îngreunează umerii, brațele și mâinile în zilele Gemenilor are un efect mai dăunător decât în alte zile.

•Dacă vă puteți fixa singur data operațiilor chirurgicale la umeri, brațe și mâini, ar trebui să evitați zilele Gemenilor și perioada dintre 21 mai și 21 iunie și să alegeți momentele lunii în descreștere pentru operație.

Atmosfera în zilele Gemenilor: forța zilelor din Gemeni e slabă, oscilantă, persistența și persuasiunea nefiind punctele ei tari. Gândurile zboară răzleț, sunt introspective, căutând răspunsuri la orice. Ziua e luminoasă și are o calitate aeriană; lumina străbate uneori chiar și straturile groase de nori de pe cer. Culoarea tipică e albastru deschis.

Zilele Gemenilor constituie întotdeauna o perioadă potrivită pentru a face bine regiunii umerilor; exercițiile bine direcționate și masajul pot face minuni acum. Înțepenirea mușchilor de după tratament înseamnă probabil un semn bun, căci așa semnalează trupul că e ocupat cu dezintoxicarea. Tulburările reumatice din regiunea umerilor răspund foarte bine în această perioadă la anumite unguente, produse din plante culese în Gemeni sau Taur, când luna crește. Pe de altă parte, îmbrăcămintea prea ușoară pe vreme răcoroasă sau șofatul în curent prea puternic pot avea un efect mai periculos acum.

Cei care suferă de reumatism întâmpină uneori dificultăți în zilele Gemenilor, însă motivul rezidă adesea în schimbarea permanentă a vremii în perioada tranziției prin Gemeni. De vreme ce și plămânii sunt parțial influențați, exercițiile metodice de respirat pot fi foarte folositoare acum.

Probleme cu umerii

Predispoziția psihică pentru probleme cu umerii: „E greu să suport toate aceste experiențe. Uneori am impresia că duc întregul glob pe umerii mei".

Dorința de a prelua toată greutatea globului pe umerii proprii ascunde uneori aroganță, alteori reprezintă frica de apropierea de ceilalți, care ar rezulta din împărțirea responsabilităților și eforturilor. Solitudinea interioară a persoanei care duce o sarcină grea pare să cântărească mai puțin decât vulnerabilitatea născută din relații umane deschise și oneste. Însă ce binecuvântare poate fi să am curajul de a-mi găsi timp pentru oamenii care mă acceptă așa cum sunt și care mă ajută să depășesc greutățile! Aceștia există cu adevărat.

Ce puteți face: terapiile fizice (masaje, măsuri chiropractice, băi etc.) sunt eficiente mai ales când luna descrește în Gemeni. În multe cazuri, durerile din umeri dispar când un expert în acupunctură va trata meridianul intestinului gros.

Reumatismul

Predispoziția psihică pentru tulburări reumatice: „De ce naiba muncesc atât în tot cursul anului?"; „Cum nu mă iubește nimeni, nici eu n-am să cedez nimic de la mine. Viața are un gust cu adevărat amar".

Atâta vreme cât mergeți pe principiul „serviciu contra serviciu", iar dăruirea este condiționată de primire, singurele relații care se vor naște vor fi cele de afaceri și niciodată de dragoste și prietenie. Cine crede că s-a născut cu dreptul ca dorințele să-i fie îndeplinite are toate șansele să moară fără a fi găsit vreodată o instanță în care dreptul să i se împlinească. Însă cine nu așteaptă nimic va primi totul.

Ce puteți face: Tulburările reumatice de orice fel necesită în primul rând o dezintoxicare a trupului. În acest scop există mai multe opțiuni, printre care ceaiul de urzici, luat sub formă de cură de primăvară între orele 15 și 19, când luna descrește (vezi pag. 139).

În vechime, oamenii obișnuiau să căptușească un întreg pat cu ferigi. Acestea erau cusute între două cearceafuri, obținându-se astfel un

soi de saltea, care era așezată sub pacient. Dacă acesta era cuprins de dureri în timpul nopții, i se umplea perna cu pedicuță. Unele ferigi sunt specii protejate acum, însă pot fi cumpărate încă.

Ziua a 23-a după Lună nouă (N.B.: acordați mare atenție metodei numărării! Vezi pag. 105) este ideală pentru luarea de sânge în vederea opririi puseelor reumatice. Aceste pusee pot fi, de asemenea, cauzate adesea de infecții dentare nedescoperite, sau de dislocări în regiunea celei de-a 12 vertebre toracice. Va trebui să acordați mare atenție și acestor factori.

Mâini reci

Predispoziția psihică pentru tulburări de circulație sanguină la nivelul mâinilor: „E prea greu de mânuit pentru mine. Știu că trebuie să stăpânesc problema, dar mă îndoiesc că o pot face."

Câtă vreme lumea noastră se bazează pe ipocrizie și platitudine, ne vom arde mereu degetele, indiferent ce am încerca să apucăm. Căci vor exista mereu câțiva sau o mulțime de oameni care ne vor căuta pricină, de vreme ce fiecare persoană care caută să apuce ceva e o amenințare pentru cele care nu vor asta și care n-au chef să priceapă care e sensul existenței lor aici.

Ce puteți face: când vreți să puneți mâna pe ceva, mergeți până la capăt, astfel ca circulația sângelui să vi se restabilească în întregime. Nici un preț nu e prea mare! Mâinile reci se încălzesc prin fricționare.Luarea de sânge în zilele de 12, 18 sau 21 după luna nouă (NB: acordați mare atenție metodei număratului! Vezi pag. orig. 108) este bună pentru întregul corp, deci și pentru circulație.

Luna în Rac – de la plămâni la vezica biliară

Forța care lucrează în zilele Raculuí afectează pieptul, plămânii, stomacul, ficatul și vezica biliară. Ea ne face uneori să fim agi-

tați, deoarece universul emoțional capătă – ca în cazul tuturor semnelor de apă – o profunzime și o greutate suplimentară. Se întâmplă uneori să vedem ceva ce fusese până atunci ascuns în profunzimile ființei noastre interioare și atunci intrăm pe teritorii nefamiliare.

•Tot ce faceți în cele două până la trei zile din Rac pentru regiunea pieptului, plămânilor, ficatului și vezicii biliare are un dublu efect benefic, preventiv și curativ, cu excepția operațiilor chirurgicale efectuate pe aceste zone.

•Orice îngreunează pieptul, plămânii, stomacul, ficatul și vezica biliară în zilele Racului are un efect mai dăunător decât în alte zile.

•Dacă vă puteți fixa singur data operațiilor chirurgicale la plămâni, piept, stomac și vezică biliară, ar trebui să evitați zilele din Rac și perioada între 21 iunie și 22 iulie și să alegeți momentele lunii în descreștere pentru operație.

Atmosfera în zilele Racului: zilele din Rac sunt umezi, răcoroase, iar culoarea tipică e verde. Cine suferă de reumatism nu ar trebui să-și lase lenjeria de pat la aerisit pe pervazul ferestrei sau la balcon în timpul Racului (și nici în perioada Scorpionului sau Peștilor). Umezeala rămâne în materialul textil, iar acest fapt poate înrăutăți boala.

Adesea, o noapte fără somn în Rac e suficientă pentru a vă trezi a doua zi cu cearcăne sub ochi și cu o senzație de epuizare. Ficatul a fost supraîncărcat și nu s-a putut regenera. Cei care suspectează tulburări ale ficatului, vezicii biliare, plămânilor sau pieptului pot profita de zilele din Rac pentru a întreprinde ceva spre binele respectivelor organe. Stomacul poate da și el necazuri în Rac (gaze, arsuri). De aceea, e recomandabilă urmarea unui regim ușor.

Din iulie până în ianuarie, zilele Racului apar întotdeauna când luna descrește, iar în celelalte șase luni când luna crește. Vă veți aminti că atunci când luna descrește, corpul trebuie ajutat să elimine, iar când luna crește, să fie alimentat cu cât mai multe bunătăți. Ca atare, curele care au scopul de a vindeca sau dezintoxica stomacul și ficatul au mai multe șanse de succes între vară și iarnă decât între iarnă și vară.

Bronșitele

Predispoziția psihică pentru bronșite: „Nu-mi place cum arată lucrurile pe aici, dar mă tem să exprim ce simt cu adevărat. Aș putea face mult rău și aș putea încurca lucrurile mai tare decât acum". Vreți să spuneți cuiva să vă lase în pace? Dați-i drumul. Pentru a pune capăt ipocriziei, este preferabil agresivitatea unei declarații directe decât chinul tăcerii fără sfârșit.

Ce puteți face: un remediu dovedit este grăsimea de porc, ușor încălzită și împrăștiată în strat nu foarte gros, ca o cataplasmă, aplicată noaptea, până ce bronșita sau tusea se calmează. De asemenea, pentru acest scop puteți prepara un unguent din gălbenele, a cărei rețetă o puteți găsi la pagina 200. Acest unguent poate „îmblânzi" și cea mai încăpățânată bronșită cronică.

Aruncați prima cataplasmă după folosire și sterilizați materialele textile care au servit drept suport după ce au fost utilizate o dată.

Astmul bronșic

Predispoziția psihică pentru astm: „Toată treaba asta mă sufocă, încearcă să mă doboare, dar eu rezist. Nu voi respira liber până ce situația nu se schimbă".

În viață, n-ar trebui să acceptați niciodată un rol de victimă. Cine adoptă postura unei victime devine o jucărie a destinului și a celorlalți oameni. Cu toții avem dreptul la o viață proprie din simplul motiv că nimeni altcineva nu poate trăi mai bine și cu mai multă înțelegere această viață . „Te poți numi ghinionist doar dacă ești cioclu și oamenii încetează să moară" (proverb arab).

Ce puteți face: În cazuri de astm bronșic, un loc nepotrivit pentru dormit poate declanșa boala sau o poate înrăutăți. Numeroasele sugestii de curățare a camerelor care au fost poluate cu substanțe dăunătoare (vezi pag. 252) se pot dovedi ajutătoare ca mijloc de îmbunătățire a calității

aerului de acasă și de la locul de muncă. Pentru toate problemele legate de plămâni, o luare de sânge în ziua a 24-a după Lună nouă se poate dovedi extrem de eficientă (NB: acordați mare atenție metodei de numărare! Vezi pag. 105).

Arsuri în capul pieptului

Predispoziția psihică pentru arsuri: „Mi-e frică!"

Nimeni nu poate îndepărta frica unei persoane. Singurul lucru care ajută este scăparea de acea stare de panică prin care facem din țânțar armăsar. De ce să vă chinuiți exagerând pericolele?

Ce puteți face: pământul vindecător este un foarte bun remediu pentru arsuri. Ca măsură preventivă se recomandă cartoful roșu crud, zdrobit; amestecați trei linguriță de suc în mâncare. Remedii suplimentare sunt merele crude, crutoanele și ceaiul de mușețel, băut încet, cu pauze între înghițituri. Uneori, vertebra 6 toracică dislocată e parțial responsabilă pentru durerile recurente în capul pieptului.

Inflamații ale mucoasei stomacului și ulcere stomacale

Predispoziția psihică pentru inflamații ale mucoasei stomacului: „Totul e atât de greu! Nu mă pot descurca. Trebuie mereu să mă adaptez la ceva nou"; „Totul se petrece prea repede pentru mine"; „Nu cred că sunt destul de bun pentru asta. De fapt, nu sunt niciodată suficient de bun".

Aveți răbdare cu dumneavoastră înșivă. Perfecționismul e o boală mortală. Impunerea necesității de a fi mereu bun blochează exact acele energii de care o persoană are nevoie pentru a recepta noul, pentru studiul calm și acceptarea schimbărilor perpetue din viață. Din teama de a lăsa vechiul să piară, uităm ce șansă și ce bucurie ne aduce orice început.

Ce puteți face: o schimbare de dietă reprezintă aproape întotdeauna condiția de bază pentru o cură eficientă. Mulțumiți-vă o vreme cu o alimentație predominant vegetariană. O metodă preventivă bună: zdrobiți cartofi cruzi necojiți și beți sucul înainte de fiecare masă. Are un gust rău, dar funcționează bine.

În caz de dureri de stomac pe bază nervoasă, fără vreo cauză organică, duceți-vă la un terapeut care a căpătat experiență în terapia culorilor pentru a vă trata fața externă a genunchiului cu culoarea roșu.

Probleme de ficat și de vezică biliară

Predispoziția psihică pentru problemele ficatului și vezicii biliare: „Găsesc de-a dreptul apăsător faptul că..."; „Toată lumea face greșeli, cu excepția mea. E vina celorlalți că lucrurile au mers rău, eu nu am ce să-mi reproșez"; „Vreau să fac o plângere! Nu-i de mirare că viața are un gust atât de amar" (probleme de ficat); „Nu încercați asta cu mine! Cu cine credeți că vorbiți?" (pietre la vezică).

Falsa mândrie reprezintă una dintre cele mai vorace maladii ale civilizației. Ea seacă pe dinăuntru pe oricine îi cade victimă. Remediul? Să ne obișnuim cu faptul că suntem muritori cu toții. Nimic nu funcționează mai bine decât acest gând. Nimic altceva nu aduce mai multă bucurie adevărată în viață, mai multă recunoștință, prietenie și iubire.

Ce puteți face: Marea varietate de tulburări posibile ale ficatului și vezicii biliare fac imposibilă o generalizare. În cele mai multe cazuri, un remediu bun este odihna la pat, care poate fi considerată o condiție necesară începerii curei. Ficatul și vezica biliară se regenerează cel mai bine după miezul nopții (vezi pag. 231). O cură de somn e inutilă dacă vă odihniți în cursul zilei și deveniți activ noaptea. În esență, e nevoie de comprese calde sau chiar fierbinți aplicate în regiunea ficatului și vezicii biliare, pentru accelerarea procesului de vindecare. Opăriți niște săculeți cu floare de fân, puneți-i peste regiunea toracică două ore. Cura poate avea șanse mai mari de succes dacă profitați de o călătorie la țară și petreceți câteva nopți în fân. Remediile pe bază de plante care activează vezica biliară (vezi pag. 203) trebuie folosite timp de două cicluri complete ale lunii – și nu mai mult. Pentru a avea succes, ar fi ideal ca perioada 21 iulie - 22 iulie să fie inclusă în cură.

În caz de boli ale ficatului, culoarea galben poate avea un efect pozitiv. De asemenea, ar fi bine să vizitați un chiropractician: deseori, în tulburările vezicii biliare sau ficatului sunt implicate vertebrele 4 sau 5 toracice, dislocate.

Luna în Leu – inima și circulația sângelui

Forța impetuoasă, tumultuoasă a zilelor Leului influențeaza inima și circulația sângelui, precum și spatele și diafragma.

●Tot ce faceți în cele două până la trei zile din Leu pentru regiunea inimii și pentru circulație are un dublu efect benefic, preventiv și curativ, cu excepția operațiilor chirurgicale efectuate în această regiune.

●Orice încarcă inima și circulația în zilele din Leu are un efect mai dăunător decât în alte zile.

●Dacă sunteți capabil să fixați singur data unei operații pe inimă, ar trebui să evitați zilele din Leu și perioada dintre 22 iulie și 23 august și să alegeți momentele lunii în descreștere pentru operație.

Atmosfera în zilele Leului: Zilele sunt uscate, culoarea tipică e verde. Vara, în emisfera nordică, în special în august, apar cele mai înalte temperaturi din an, însoțite uneori de furtuni violente. Este foarte important să beți mult în această perioadă, deoarece trecerea lunii prin zodia Leului are un puternic efect de uscare.

În general, impulsul Leului intensifică la maximum activitatea circulatorie.

Uneori, spatele doare mai tare decât de obicei, iar inima începe adesea să danseze sarabanda. O circulație supraîncărcată și nopțile nedormite pot provoca multe neplăceri în zilele din Leu; în orice caz, totul se liniștește de obicei până la apariția următorului semn, Fecioara.

Mulți cicliști neexperimentați se apucă să facă excursii cu bicicleta în această perioadă, deși au probleme cu circulația sângelui sau cu inima. Nu trebuie să ne suprasolicităm organismul, mai ales în zilele

din Leu. Bineînțeles că nu ne referim la activitățile fizice normale ale persoanelor sănătoase.

Zilele din Leu sunt foarte bune pentru strângerea plantelor cu efect curativ asupra inimii și circulației. Deși următorul semn este cel care guvernează organele digestive, cine se gândește la aplicarea de măsuri preventive și curative în regiunea intestinelor ar trebui să le înceapă de pe acum.

Probleme ale inimii

Predispoziția mentală pentru probleme ale inimii: „Am inima frântă"; „Nimic nu-mi mai face plăcere"; „Viața nu înseamnă altceva decât stress" (probleme ale inimii); „Banii conduc lumea. La ce mai e bună prietenia?" (atac de cord); „Nu voi reuși niciodată să obțin dragostea și aprecierea de care am nevoie, dar n-o să renunț niciodată să încerc" (obstrucții coronariene).

Regiunea inimii găzduiește puterea dragostei noastre. Dacă nu-i permitem acesteia să se desfășoare, indiferent de motiv, atunci vom strangula inima, în cel mai adevărat sens al cuvântului. Ne-am lăsat convinși că iubirea reprezintă un sentiment. Ei bine, nu-i adevărat: esența sentimentelor constă în variația lor constantă; ele sunt doar niște simptome care corespund altor lucruri – gânduri și percepții. Nimeni nu poate construi ceva solid pe o bază care se modifică permanent. Dragostea este lucrul care ne menține în viață, care ne inspiră și ne reface; ea este prezentă întotdeauna, pentru noi toți, însă numai când e dăruită fără rezerve, fără motive și așteptări ulterioare. Un aspect uluitor: cu cât cineva dăruiește mai multă iubire, cu atât rezervele de dragoste pe care le are se măresc! Știința ar trebui să încerce să explice așa ceva.

Ce puteți face: un factor care contribuie decisiv la aproape toate problemele serioase ale inimii este locul de dormit (vezi pag.271). O dislocare a vertebrei 2 toracice poate conduce la probleme cu inima și circulația. Luarea de sânge în zilele 12, 18 și 21 după lună nouă este benefică și tonifiantă pentru întregul organism. (N.B.: acordați atenție sporită metodei numărării (vezi pag.105).

Hipertensiunea arterială

Predispoziția psihică pentru hipertensiune: „Am o problemă pe care încerc s-o rezolv demult și n-am făcut-o până acum. Oricând pot să explodez! Însă nici cu ajutorul celei mai puternice voințe din lume nu mă pot gândi la o soluție. Trebuie însă să existe o soluție care să-mi îngăduie mie să preiau controlul. Dacă nu țin totul sub control mă înfricoșez".

Soluția unei vechi probleme este adesea mult mai ușor de găsit de către niște persoane străine, imparțiale, decât de cele care lucrează sub amenințarea acelei probleme. Este o situație care corespunde proverbului care spune că-i mai ușor să vezi paiul din ochiul altuia decât bârna din ochiul propriu. De ce să nu acceptați riscul (moderat) de a acorda încredere unei astfel de persoane? Chiar dacă ea vă arată calea spre cea mai bună dintre soluții, dumneavoastră vă păstrați libertatea de a o respinge și de a rămâne așa cum sunteți...

Ce puteți face: consumul excesiv de stimulente (cafea, alcool, nicotină, dulciuri) are un efect nefavorabil asupra hipertensiunii arteriale. Plantele care reduc în mod eficient tensiunea sunt: usturoiul, leurda, vâscul, ceapa, coada calului.

O măsură foarte eficientă este luarea de sânge în ziua 26 după luna nouă (N.B.: acordați mare atenție metodei numărării! Vezi pag. 105) sau autohematoterapia, efectuată tot în ziua a 26 după lună nouă. Un efect de echilibrare se poate obține prin stabilirea de zile în care nu se mănâncă nimic altceva în afară de fructe, în timpul Berbecului, Leului și Săgetătorului, semnele fructifere ale zodiacului. Încercați să observați dacă vi se modifică tensiunea în timpul Taurului, Fecioarei și Capricornului, ca rezultat al unor mese la care ați consumat mâncăruri foarte sărate (vezi pag. 176).

Dormitul deasupra unei zone de turbulențe sau într-o direcție greșită se numără printre posibilele influențe asupra tensiunii. Ar trebui să dormiți întotdeauna cu capul spre nord sau spre vest. Dacă locuiți în apropiere de apă curgătoare, atunci ar trebui să dormiți într-un unghi de 90 grade față de circulația apei, indiferent de punctul cardinal. Oamenii care dorm paralel cu cursul de apă și în aceeași

direcție se trezesc adesea epuizați a doua zi, iar dacă dorm în direcție opusă se trezesc cu capul greu.

Hipotensiunea arterială

Predispoziția psihică pentru hipotensiune: „Ce sens are tot efortul? Oricum n-o să meargă. Nu cred că o să ajung la vreun rezultat. N-o să fie nimeni interesat. E doar o risipire inutilă de efort."

Nu e greu să privești numai partea neplăcută a lucrurilor. E suficient să vă puneți niște ochelari cu lentile colorate și orice curcubeu va dispărea. Dacă nu faceți nimic pentru că „nu e nimic de făcut", circulația sângelui se va lenevi. Însă cine vrea să fie capabil ca, la venirea toamnei, să strângă suficiente roade pentru ca el și tovarășii lui să aibă cu ce trăi iarna, va gândi, va simți și va acționa diferit – iar în cele din urmă, cu ajutorul lui Dumnezeu, va strânge recolta.

Ce puteți face: orice vă stimulează metabolismul e util: exerciții fizice dimineața, multe lichide între orele 15 și 19 (cei mai mulți dintre noi nu bem suficient), corectarea poziției coloanei vertebrale, evitarea alimentelor grele, multă mișcare și, nu în ultimul rând, o autohematoterapie făcută de un doctor sau un terapeut.

O luare de sânge pentru fortifiere generală în zilele 12, 18 și 21 după Lună nouă are cu siguranță un efect favorabil (N.B.: acordați atenție sporită metodei numărării! Vezi pag. 105). Uneori, parțial, de vină pentru o hipotensiune exagerată este o dislocare în zona vertebrei 5 toracice.

Anemia

Predispoziția psihică pentru anemie: „Îndoielile mele sunt justificate, așteptați și veți vedea. Credeți că încerc să vă stric distracția cu pesimismul meu, dar veți gândi la fel ca mine în final. Dacă nu pot fi fericit, atunci nu puteți fi nici voi".

Nu scrie nicăieri că nu trebuie să te bucuri de viață. Însă scrie pretutindeni că îmbinarea dintre datorie și plăcere este o artă fină. E ade-

vărat, însă e o artă fină pur și simplu deoarece unii au încercat să ne impună ideea că munca nu poate fi distractivă și că fericirea și plăcerea sunt un lux sau chiar un păcat. Cât timp vom mai acorda crezare unor astfel de baliverne, plătind pentru asta cu propria noastră sănătate și libertate?

Ce puteți face: autohematoterapia s-a dovedit un remediu extrem de eficace contra anemiei și numeroși doctori și terapeuți o aplică celor mai diferite tulburări. Dacă se poate, încercați ca tratamentul să fie aplicat între orele 9 și 11 dimineața; va ajuta mai mult dacă este efectuat într-o zi de pământ (Taur, Fecioară și Capricorn), când luna crește.

Guta

Predispoziția psihică pentru gută: „Eu sunt șeful aici și toți dansează după cum le cânt eu; cine n-o face, e expediat imediat de aici. Fără scuze sau explicații".

Perioada relațiilor patriarhale stăpân-sclav se apropie de sfârșit (chiar dacă va mai dura un secol sau mai bine de atât). De ce? Deoarece prăpastia dintre sentimentele umane și gândirea elitistă este un obstacol în calea traiului și muncii laolaltă. În viitor, toate problemele globale, mai ales cele din domeniul distrugerii mediului, vor putea fi rezolvate cu succes numai printr-o adevărată cooperare bazată pe egalitate. Iar piatra de temelie pentru relațiile armonioase dintre oameni este constituită de încrederea reciprocă, de la cel mai coborât nivel – chiar și între vecini. Vor exista întotdeauna războaie și dispute de frontieră câtă vreme e nevoie de garduri și ziduri pentru a menține pacea între vecini, în locul privirii introspective și tăriei gândurilor afectuoase, care transformă toate rivalitățile într-o chestiune superfluă.

Ce puteți face: în cazul gutei, foarte importantă este o intensă purificare a sângelui. Un remediu preventiv și curativ eficient este dat de ceaiul de urzici, luat în mod regulat de două ori pe zi, între orele 15 și 19, timp de 14 zile, când luna descrește (vezi pag.139). Va trebui examinată și zona unde dormiți, pentru a vedea dacă nu există turbulențe sau radiații (vezi și pag. 279).

Luna în Fecioară – organele digestive

Forța aparte a zilelor din Fecioară se face simțită în activitatea organelor digestive. Ea influențează intestinul subțire și cel gros, splina și pancreasul.

• Orice faceți în cele două sau trei zile din Fecioară pentru digestie, splină și pancreas are un efect benefic dublu, preventiv și terapeutic, cu excepția operațiilor chirurgicale efectuate în această zonă.

• Orice încarcă greu organele digestive în zilele Fecioarei are un efect mai dăunător decât în alte zile.

• Dacă aveți posibilitatea să fixați dumneavoastră înșivă data operațiilor chirurgicale la stomac, splină și pancreas, ar trebui să evitați zilele Fecioarei și perioada dintre 23 august și 23 septembrie și să alegeți durata lunii noi pentru operație.

Atmosfera în zilele din zodia Fecioarei: zilele Fecioarei, cu caracterul lor uscat și răcoros, sunt în esență zile de pământ. Culoarea lor e galben. Semnul zodiacului joacă un rol special în grădinărit și agricultură. Aproape toate muncile câmpului și cele legate de grădină și pădure sunt favorizate în mod aparte în aceste zile.

Persoanele cu stomac și intestine sensibile au adesea probleme cu digestia în această perioadă. Mulți oameni nu pot renunța ușor la mâncărurile grele sau condimentate, însă ar fi foarte bine dacă ei s-ar putea abține de la astfel de mâncăruri în cele două sau trei zile ale perioadei.

Plantele recoltate în zilele Fecioarei au un efect benefic nu numai asupra activității digestive, ci și asupra sângelui, nervilor și pancreasului. Efectul cel mai bun îl au mai ales infuziile de plante pentru purificarea sângelui, precum infuzia de urzică, culeasă în zilele Fecioarei. Aprovizionarea cu aceste plante trebuie să nu se oprească până în septembrie, când Fecioara apare încă o dată în timpul lunii în descreștere. Un astfel de ceai poate ajuta un pancreas mărit să revină la funcționarea normală. Culoarea portocaliu poate avea o influență pozitivă asupra problemelor de digestie și a intestinelor lenețe, mai ales dacă e purtată în zilele

Fecioarei. Pe de altă parte, violetul stimulează splina și deci forța sistemului imunitar.

Probleme ale intestinelor

Predispoziția psihică pentru problemele intestinelor: „Pur și simplu nu am suficient timp să diger totul cum se cuvine. Și chiar dacă aș avea timp, prefer să mă uit în altă parte și să îmi găsesc altă preocupare. Mă simt atât de plictisit!".

Trecutul trebuie bine digerat. Nu există aventură mai mare decât aceea de a privi realitatea în față, fără ezitări, fără mânie, regret sau autocritică. Astfel nu se pierde nimic, ci se câștigă totul.

Ce puteți face: multe persoane cu probleme digestive și ale intestinelor au tendința să ia măsuri extreme. De obicei, la baza acestei chestiuni stă nerăbdarea, așteptarea unor rezultate rapide. În orice caz, comportamentele și obiceiurile alimentare dobândite de-a lungul anilor nu pot fi modificate peste noapte. Chiar dacă ar fi posibil așa ceva, corpul reacționează lent la schimbări, așa cum un sol sărăcit răspunde treptat la metodele naturale de cultivare. Trupul are nevoie de timp ca să-și amintească ceea ce este natural și să se readapteze la ritmurile naturii. Intestinul trebuie să reînvețe mai întâi cum să-și recunoască propriile semnale.

E posibil ca un consum prea mare de fructe și legume crude să fie factorul care să declanșeze problemele intestinale. Mai precis, astfel de alimente sunt sănătoase, dar consumul lor exagerat poate dăuna. În general, pentru rezolvarea problemelor intestinale e nevoie de o schimbare de dietă. Uneori, de vină sunt, parțial, și vertebrele ieșite de la locul lor, în special vertebrele toracice 6 și 12, precum și vertebra 1 lombară. Un terapeut vă va oferi un răspuns mai exact.

Constipația

Predispoziția psihică pentru constipație: „Trecutul are mai multe să-mi ofere decât prezentul sau viitorul. Pe lângă asta, cine îmi dă mie ceva? Nu veți scoate nimic de la mine!".

Remediu: înțelegerea faptului că nimic nu vă este pus pe tavă. Arta de a trăi constă în călătoriile făcute cu inima ușoară, atât pe plan spiritual cât și fizic.

Ce puteți face: găsiți-vă timp și citiți următoarea parte a cărții, deoarece, în majoritatea cazurilor, răul stă în hrănirea incorectă. În orice caz, compoziția dietei dvs. trebuie să fie nu numai „sănătoasă", dar și în armonie cu gustul personal. Nu introduceți niciodată în corp ceva ce organismului îi repugnă, doar pentru că scrie în cine știe ce carte că acel produs este sănătos. În plus, există numeroase remedii naturale eficace, care pun un intestin leneș din nou la lucru. Trebuie menționat aici răul produs de consumul continuu de laxative; cine își privează mușchii, oasele și organele de funcțiile esențiale nu trebuie să se arate surprins dacă acestea încep să dormă sau chiar nu își mai fac deloc treaba.

Un pahar cu apă călduță, băută, de exemplu, la micul dejun, poate face minuni. De asemenea, unele exerciții fizice s-au dovedit foarte eficiente: dimineața, înainte de a vă scula din pat, trageți genunchiul drept spre piept cu ambele mâini, timp de un minut, apoi trageți genunchiul stâng, tot timp de un minut și în cele din urmă trageți ambii genunchi, tot timp de un minut. Acest exercițiu a avut efect bun chiar și în cele mai serioase cazuri de constipație, uneori în două sau trei zile. Eficacitatea provine, probabil, din presiunea ușoară, exercitată dinspre dreapta spre stânga, ce pune în mișcare intestinul gros.

Culoarea galben poate avea un efect favorabil asupra unei digestii lenețe. Medicii au obținut rezultate foarte bune prin masajele asupra zonelor reflexe, în combinație cu terapia culorilor (aplicată, pe cât posibil, în timpul zilelor din Pești). În cele mai multe dintre cazuri, pacienții se pot dispensa de laxative într-un timp foarte scurt.

Diareea

Ce puteți face: și în acest caz, nutriția reprezintă factorul decisiv. Doctorii vă pot cita o mulțime de lucrări apărute despre diaree și despre manifestările ei clinice. Noi nu vrem să înlocuim aici toate aceste lucrări sau să le repetăm. Fără să vă grăbiți și fără a avea sentimentul că trebuie să vă justificați în fața cuiva, gândiți-vă la cât mai multe cauze

posibile ale problemei dumneavoastră. Nu pierdeți din vedere faptul că nu toate problemele fizice sunt condiționate de factori mentali. Oare de vină să fie ghiudemul un pic prea iute pe care l-ați mâncat ieri?

Evitați culoarea galben în hainele pe care le purtați: are un efect dăunător în cazuri de diaree.

Supragreutatea

Predispoziția psihică pentru supragreutate: „Cum să mă protejez de rănirea amorului propriu?"; „N-am să te iert niciodată pentru asta!"; „Sunt complet secătuit. N-am avut parte niciodată de iubirea adevărată!" (brațe); „Acum mă descurc și fără sprijinul vostru. Când am avut nevoie de voi, nimeni nu m-a ajutat" (abdomen); „N-am să-mi iert niciodată părinții pentru asta" (șolduri); „N-am să-l iert niciodată pe tata pentru asta" (coapse).

Ireconciliabilitatea, incapacitatea de a ierta și ura sunt, aproape întotdeauna, rezultatul unor speranțe irosite și al unor idealuri excesiv de înalte. Cu alte cuvinte, nu trebuie învinovățită o altă persoană pentru sentimentele dumneavoastră personale. Nu ne-am născut cu vreun drept de a ne fi împlinite așteptările, chiar dacă părinții noștri, tovarășii de drum, anunțurile publicitare, afacerile pe care le avem și politicienii încearcă să ne adoarmă pregătindu-ne patul (pentru un coșmar) cu promisiuni contradictorii.

Ce puteți face: găsiți timp și citiți capitolul „Alimentația pe înțelesul tuturor" și nu uitați niciodată că nimeni nu e fericit doar pentru că are talia subțire și nimeni nu e nefericit doar pentru că are câteva kilograme în plus. Asta, bineînțeles, doar dacă nu încercați singur să vă convingeți că ecuația „fericire egal siluetă" este corectă. Câtă vreme sunteți adeptul fervent acestei filozofii, nu veți întâmpina nici o dificultate. Solul fertil pentru adevărata fericire se cultivă întotdeauna în inima și în mintea fiecăruia; aici dimensiunile și greutatea nu contează deloc.

Încrederea acordată regulilor de hrănire și dietelor de slăbire, pentru îndepărtarea grăsimii excesive de natură nepatologică, este adesea la fel de mare precum lipsa dorinței de a privi cinstit, bărbătește, spre

cauzele reale ale supragreutății. Ar trebui să țineți minte că singurul lucru dobândit printr-o dietă este creșterea posibilității ca dumneavoastră să redeveniți obez și ca această nouă obezitate să dureze mai mult decât precedenta. Supragreutatea a fost generată de un obicei, care este al dumneavoastră și al nimănui altcuiva. Ca atare, doar o introspecție precisă în natura acestui obicei mental sau comportamental s-ar putea să vă ghideze către o schimbare în mai bine – indiferent dacă acceptați acum că sunteți supraponderal sau respingeți această realitate. Cine vă poate oferi calea către o asemenea introspecție? O dietă prescrisă pe o rețetă? O altă persoană? O carte?

Poate că această informație vă va ajuta. Șoferii de autocar acordă o atenție aparte aspectului proprietarilor restaurantelor și cafenelelor unde plănuiesc să facă popas. Cu cât aceștia sunt mai „solizi", cu atât e mai probabil ca șoferii să facă haltă pentru pasagerii lor acolo.

La pagina 143, veți găsi mai multe pe tema postului – o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp în care nu se consumă nici un fel de hrană solidă și care a ajuns la modă în ultimii ani, ca metodă de dezintoxicare a corpului sau de slăbire.

Probleme cu pancreasul

Predispoziția psihică pentru probleme ale pancreasului: „Nimic din viața mea nu-mi mai oferă nici o plăcere. Cumva, totul trece pe lângă mine. Nu mai există nimic dulce care să-mi încânte limba".

Multe limbi umane sunt atât de obișnuite cu amărăciunea, încât chiar și cele mai dulci lucruri, acele aspecte frumoase ale vieții de zi cu zi, sunt lipsite de orice percepție. Cum să învii o limbă care nu mai are gust, cum să îndepărtezi acei ochelari negri care ne împiedică să vedem frumosul?

Poate doar cu gândul că noi înșine ne-am pus acei ochelari. Decizia îmi aparține întotdeauna, fie că hotărăsc să fiu deprimat, pentru că paharul meu e pe jumătate gol, fie că mă decid să fiu fericit că este încă pe jumătate plin. Câtă vreme sunteți în stare să citiți aceste rânduri, sau să le ascultați dacă vi le citește altcineva, paharul dvs. este încă pe jumătate plin, în fiecare clipă a vieții.

Ce puteți face: ca măsură preventivă, renunțați la zahărul alb rafinat. Zahărul alb nu conține nimic din ceea ce are nevoie corpul dvs pentru a rămâne sănătos. Toate necesitățile de hidrați de carbon (amidonul din cereale, legume, fructe, cartofi etc., care e convertit în zahăr de către ficat) pot fi satisfăcute mai profitabil cu ajutorul altor alimente.

Nimeni nu poate avea ceva împotriva unui apetit mai mare pentru dulciuri, iar dacă aveți nevoie să vă satisfaceți acel apetit, atunci procedați în consecință. E suficient dacă știți faptul că dulciurile reprezintă în principal un substituent al adevăratei dulcețe a vieții pe care noi o tulburăm singuri prin așteptările noastre exagerate. E treaba dvs. dacă veți decide să învățați ceva din această privire introspectivă.

Din întâmplare, mierea nu este un bun substituent pentru zahăr. Pur și simplu nu există atâtea albine care să fabrice mierea vândută în lume. Mai mult decât atât, aceste albine sunt de multe ori hrănite cu zahăr.

Luna în Balanță – șoldurile, rinichii și vezica urinară

Forța întrucâtva neutră a zilelor din Balanță afectează mai ales șoldurile, rinichii și vezica urinară.

- **Tot ceea ce faceți în cele două sau trei zile ale Balanței pentru șolduri, rinichi și vezica urinară are un efect dublu, de prevenire și terapeutic, cu excepția operațiilor chirurgicale efectuate în această zonă a trupului.**
- **Tot ceea ce încarcă șoldurile, rinichi și vezica urinară în zilele Balanței are un efect mai dăunător decât în alte zile.**
- **Dacă vă puteți fixa singuri data operațiilor chirurgicale pe șolduri, rinichi și vezică urinară ar trebui să evitați zilele Balanței și perioada dintre 23 septembrie și 23 octombrie și să alegeți luna mai pentru operație.**

Atmosfera în zilele Balanței: aceste zile dau naștere adesea întrebării „Oare ce zodie guvernează ziua de azi?" chiar și în rândul persoanelor

al căror instinct pentru cele douăsprezece impulsuri lunare este bine dezvoltat. Energia Balanței este atât de neutră, de echilibrată și, adesea, de ușoară, încât pur și simplu nu oferă nici un semn clar despre sine. Culoarea ei e portocaliu.

Aerul zilei e strălucitor de limpede. Cu toate astea, în aceste zile apar foarte ușor inflamații ale vezicii urinare sau ale rinichilor, căci regiunea pelvisului și a rinichilor poate fi foarte ușor blocată. Ca atare, ar trebui să aveți mare atenție și să mențineți această zonă a trupului încălzită așa cum trebuie.

O bună măsură preventivă este aceea de a bea multe lichide între orele 15 și 19, spre a oferi rinichilor și vezicii urinare o bună lubrifiere. Între aceste patru ore, ar trebui să recoltați frunze de urzică moartă, plantă din florile căreia se prepară un excelent ceai pentru vezică. De asemenea, tot în acest interval, sunt benefice și exercițiile specifice regiunii pelviene.

Probleme ale rinichilor

Predispoziția psihică pentru probleme ale rinichilor: „Sunt cu adevărat dezamăgit. Plănuiam să fac atât de multe lucruri, însă acum am eșuat"; "Ce va spune lumea? Mi-e atât de rușine!".

Pentru unii oameni, eșecurile constituie sarea și piperul vieții. Pentru ei, succesele înseamnă doar confirmarea, aproape superfluă, a unei capacități; pe de altă parte, un eșec înseamnă pentru ei o șansă binevenită de a recunoaște ceea ce lipsește cu adevărat, o ocazie de învățare și dezvoltare, spunând: „Aha, deci nu merge așa. Atunci, să încercăm altceva."

Ce puteți face: în cazurile de nefrită acută, de mare ajutor este luarea de sânge în cea de-a șasea zi după luna nouă. (N.B.: acordați o atenție specială metodei de numărare! Vezi pag. 105). Dacă aveți tendința de a avea probleme cu rinichii, țineți minte că roșiile pot provoca formarea pietrelor la rinichi. Nu beți lapte după ora șase seara, căci laptele încarcă rinichii și adesea declanșează vise tulburi. Rinichii sunt influențați de cea de-a șasea vertebră toracică: dacă aceasta e deplasată, poate avea un efect periculos asupra activității renale.

Inflamații ale vezicii urinare

Predispoziția psihică a vezicii urinare: „Nu voi permite nimănui să-mi modifice convingerile. Cine îmi poate spune că o voi duce mai bine pe baza unor convingeri noi? Cine îmi poate garanta asta? Sunt sătul până în gât de toată această porcărie legată de nou".

Nici o asigurare, nici o garanție, nici o promisiune, nici o forță de protecție nu vă va proteja de următorul adevăr: lucrurile care au fost ieri valabile și testate pot fi – și adesea sunt – inutile și lipsite de noimă azi. Schimbarea nu ține cont de durata de care aveți dvs. nevoie ca să vă împăcați cu urcușurile și coborâșurile vieții sau de faptul că ați reușit sau nu. E foarte bine că se întâmplă așa, căci altfel nu ar mai exista nici o naștere și nici o moarte, ambele genuri de evenimente fiind, de fapt, fenomene eliberatoare.

Ce puteți face: multe inflamații ale vezicii au fost rezolvate, în cel mai adevărat sens al cuvântului, prin înghițirea unor mari cantități de apă sau de băuturi ușoare. Bineînțeles că un ceai de plante specific tulburărilor de vezică e mai eficient. Strângeți plantele necesare pentru astfel de ceai (de exemplu florile de urzică moartă) între orele 15 și 17 și beți acest ceai tot între aceste două ore. Perioada respectivă este propice, de asemenea, pentru a bea ceai de plante cumpărat din farmacii.

Uneori, responsabilă pentru inflamarea repetată a vezicii este a treia vertebră, dizlocată de la locul ei.

Probleme ale șoldurilor

Predispoziția psihică pentru probleme ale articulației șoldului: „Ori de câte ori pe agenda mea există decizii importante de luat, prefer să las pe alții să preia controlul. Cred că pur și simplu îmi lipsește capacitatea de a duce totul până la capăt. Oricând întâmpin rezistență îmi pierd controlul foarte ușor".

Poziția pe care o adopt în viață, modul în care îmi croiesc drum, cât de bun e echilibrul meu, cât de ușor pot scăpa de obstacolele neașteptate din calea mea – nimic din toate acestea nu depinde la infinit de

influențe externe. O persoană poate primi un gest mitocănesc din partea altei persoane în vreme ce conduce mașina în trafic aglomerat, iar din asta falsul orgoliu personal fabrică o adevărată tragedie cu care se ajunge la tribunal. O altă persoană își pierde toate bunurile într-un incendiu și atunci crede și simte, după trecerea primului șoc, că „în fine, ce a fost, a fost, acum o iau de la început, și asta e cea mai bună cale de a rămâne în viață și tânăr".

Ce puteți face: există numeroase modalități de a întări o articulație a șoldului suferindă – exerciții, masaje regulate, sportul și multe altele. Cui îi pasă de aceste probleme va beneficia enorm de pe urma acestor posibilități.

Dacă, din varii motive, operația pe șold nu se poate evita, nu o faceți în zilele Fecioarei, Balanței și Scorpionului; alegeți o dată când luna e în descreștere. Numeroase echipe de chirurgi au descoperit că operațiile pe șold – care trebuie adesea efectuate la fiecare șold în interval de câteva săptămâni – se bucură de diferite grade de succes și că procesul de vindecare durează mai mult, ba chiar poate înregistra un eșec. În majoritatea cazurilor, motivul insuccesului trebuie căutat în alegerea greșită a datei pentru operație.

Luna în Scorpion – organele sexuale

Nici un semn al zodiacului nu are un efect atât de puternic asupra organelor sexuale și a tractului urinar ca Scorpionul.

- **Orice faceți în cele două sau trei zile ale Scorpionului pentru regiunea organelor sexuale are un dublu efect binefăcător, preventiv și terapeutic, cu excepția operațiilor chirurgicale efectuate în această zonă a trupului.**
- **Orice afectează organele sexuale și uretra în zilele Scorpionului are un efect mai dăunător decât în alte zile.**
- **Dacă sunteți în stare să vă fixați singur data unei operații chirurgicale pe organele sexuale, ar trebui să evitați zilele Scorpionului și**

perioada dintre 23 octombrie și 22 noiembrie și să alegeți perioada lunii în descreștere pentru operație.

Atmosfera în zilele Scorpionului: aerul zilei este umed-răcoros în Scorpion și nu foarte ușor de îndurat. Culoarea tipică e roșul. Energiile mentale și emoționale tind să pătrundă mai mult în profunzime, să deștepte premoniții ciudate și să îndrume sentimentele în direcții până atunci ascunse. Mulți oameni experimentează această forță ca pe ceva amenințător și de necontrolat.

Gravidele ar trebui să evite orice efort pe durata Scorpionului, deoarece probabilitatea de apariție a avorturilor spontane e mai mare în aceste zile, în special când luna e în creștere.

Și uretra e extrem de sensibilă în timpul Scorpionului și are nevoie de influențe pozitive. Picioarele reci și neglijarea asigurării de căldură regiunii pelviene și a rinichilor poate foarte ușor să conducă la inflamații ale vezicii urinare și rinichilor. Cine suferă de reumatism ar trebui să evite aerisirea așternuturilor afară, în balcon sau pe pervazul ferestrei: umezeala se va îmbiba apoi în trup.

Ca precauție, băile de șezut prin folosirea cozii șoricelului pot fi de mare ajutor în aceasta perioadă, în cazul multor afecțiuni specific feminine. Foarte interesant este faptul că toate plantele medicinale culese în timpul Scorpionului sunt foarte eficace, indiferent de scopul lor. Recoltați-le când luna e în creștere sau plină, depozitați-le (în pungi, vase) când luna e în descreștere și păstrați-le în întuneric. În acest fel, ele vor rezista mult mai mult.

Infertilitatea

Predispoziția psihică pentru infertilitate: „Mi-ar plăcea enorm să am un copil dar..."; „Copiii ar însemna o responsabilitate prea mare pentru mine. Mă tem să nu-mi pierd libertatea. Mi-e frică de pofta de viață a copiilor: ei ar răsturna totul cu fundul în sus, mi-ar distruge toate vechile mele tabieturi"; „Cum poate să dea cineva naștere unor copii într-o lume ca asta?".

În special în primele luni de viață, dar și mai târziu, copiii sunt creaturi extraordinare: prin tot ceea ce fac, dar în special prin felul în care

ne privesc, ei ne amintesc de noi înșine. Ne amintesc de toate lucrurile pe care le-am uitat sau pe care le-am reprimat în viața noastră. Ei ne amintesc de lucrurile care contează cu adevărat în viață. Cu o simplă privire ei pot distruge toată artificialitatea cu care ne-am înconjurat în viață. Dar dacă există hotărârea lipsită de milă de a forța copilul să creadă numai ceea ce dumneavoastră îi spuneți că e bine, atunci el va învăța treptat să suporte durerea renunțării la o viață trăită în adevăr. Atunci totul va fi ca înainte. Asta dacă nu cumva sunteți hotărât să nu îi luați copilului instinctul și doriți să-i neteziți calea către libertatea interioară. În acest caz, a avea copii reprezintă elixirul vieții, o frântură a tinereții (aproape) veșnice.

Ce puteți face: printre motivele principale de infertilitate și impotență se numără dormitul sau munca într-un loc nefavorabil, într-o zonă cu distorsiuni (pentru acțiuni de remediu vezi pag. 289). Uneori poate fi vorba de vertebre dislocate sau lovite, care apasă cu presiune asupra anumitor nervi (în principal vertebra a treia lombară, dislocată în urma accidentelor sportive sau căzăturilor de pe bicicletă sau dintr-un copac). În majoritatea cazurilor, un bun terapeut poate înlătura repede problema. Și în acest caz există o plantă care se poate dovedi de ajutor: priboiul, preparat sub formă de ceai, este ideal.

Se spune că barza aduce copii; poate că baza acestei vechi zicale stă în timiditatea unor părinți..

Impotența

Predispoziția psihică pentru impotență: „Sunt convins că părinții și prietenii mei, revistele, televiziunea, filmele, femeile, biserica etc mi-au spus adevărul despre sexualitatea masculină. Mi-am însușit aceste legi și reguli mai ales pe acelea în care dimensiunile fizice și temporale joacă un rol. Și îmi dau seama că nu voi fi niciodată capabil să întrunesc aceste standarde"; „Cum? Cât de des? Cât de lungă vreme? Când? Unde? Pretențiile sunt prea mari, presiunea e de neîndurat. N-o să fiu niciodată suficient de bun".

Mai ales în marile orașe de azi, tabloul zugrăvit pentru tinerii care încearcă să-și descopere sexualitatea este un tablou al completei nebu-

nii, o caricatură, o cale garantată spre o viață sexuală încărcată de tensiune, anxietate și nevoia de a dobândi mai mult, în esență o imagine aproape identică cu cea existentă acum o sută de ani. Nevoia de a dobândi mai mult și falsa „libertate" împing tinerii spre acest tip de viață sexuală, cu forța unui vapor cu aburi, zdrobind tot ce e natural, frumos și eliberator în cel mai deplin înțeles al cuvântului și închizând efectiv orice poartă spre bucurie și sănătate. Sute de cărți de „educație sexuală" cad în păcatul disputei lipsite de noimă asupra unor formule ale fericirii care pierd din vedere cel mai important aspect: acela că în domeniul sexual nu poate – și nici nu trebuie să existe – o formulă universal valabilă. Cu o singură excepție: fiecare bărbat și fiecare femeie are dreptul de a experimenta pe plan sexual, fără nici o lege, fără norme și reguli – câtă vreme ceea ce se petrece este împărtășit de ambii parteneri. Dacă și sexualitatea dvs. s-a îndepărtat de la firesc vă dorim din toată inima să vă faceți curaj și să vă exercitați dreptul ca dvs. și partenerul sau partenera dvs. să descoperiți și să trăiți astfel încât nici cea mai vagă urmă de teamă, presiune sau lege să nu vă perturbe comuniunea autentică. Dacă se întâmplă de trei ori pe zi – bine! Dacă se petrece de trei ori pe an – iarăși bine! Cât de lung, de des, când, unde, de ce – absolut lipsit de orice importanță!

Iar dacă presiunea și așteptarea vin din partea partenerului, atunci ar trebui să vă întrebați: „Unde a dispărut iubirea?" Fără dragoste nu există viață, iar ăsta e un lucru sigur.

Ce puteți face: impotența poate apărea din aceleași cauze ca și infertilitatea. De asemenea, sunt valabile aceleași măsuri terapeutice. Un declanșator frecvent al impotenței masculine și al sterilității îl reprezintă convingerea larg răspândită că după o anumită vârstă este normal ca în pat să nu se mai întâmple nimic. Nimic mai fals. Doar această convingere, nu și legea naturii, face o persoană impotentă.

De ce credeți că testicolele sunt situate în afara corpului? E foarte simplu: temperatura normală a corpului, de aproape 37° de grade Celsius este suficient de ridicată ca să condamne sperma la sterilitate. Prin păstrarea unei temperaturi relativ mai coborâte a testicolelor, natura a intenționat să păstreze sperma fertilă. O temperatură prea ridicată – cauzată poate de pantaloni prea strâmți și de lenjerie sau poate de altceva – e fatală pentru spermatozoizi și pentru fertilitatea lor. Chinezii, arabii și multe alte popoare păstrează o tradiție foarte bună în

acest sens: nici în ziua de azi, bărbații nu poartă nimic pe dedesubt". În orice caz, chiloții sunt o invenție a secolului nostru.

Datorită acestui fapt, există un remediu foarte simplu, care a ajutat nenumărați bărbați (pentru care o deficiență de potență a condus la îndoiala de sine sau chiar la „retragerea" din viața sexuală): apa rece. Dușurile reci pentru întregul organism, sau cel puțin pentru regiunea pelviană, făcute înainte de actul sexual sau în mod regulat dimineața și seara, au făcut adesea minuni. În multe cazuri, aceste dușuri reprezintă secretul potenței la vârste înaintate, mai degrabă decât oricare mic remediu special, oricare dietă sau vreo calitate somatică aparte.

În vechime, cei care se pricepeau recomandau, cu temei, bărbaților să facă dușuri reci și să alerge câteva ture în jurul locuinței în caz că erau cuprinși de excitație sexuală. Fără îndoială că acest sfat era de mult bun simț. Oricum, dacă nu știați, ați aflat acum de un efect secundar al acestei proceduri: dușurile reci, mai ales în zona pelvisului, măresc potența și fertilitatea.

Probleme de menstruație

Predispoziția psihică pentru probleme menstruale: „Fără vreun motiv anume, îmi este greu să accept că sunt femeie"; „Sexualitatea mea mă tulbură. Cel mai bun lucru ar fi s-o ignor"; „Amintiri frumoase? Mă tem că nu am, în afară de ce a scris/spus dr. X,Y,Z, că fiecare ar trebui să..."; „Mi-e rușine".

A fi femeie în zilele noastre nu este o chestiune ușoară, întrucât înțelegerea firească, instinctivă a semnificației cuvântului „femeie" a fost deturnată de un adevărat torent de cărți, articole, programe de televiziune, talk show-uri (aceeași afirmație se aplică și la bărbați). Aproape toate criteriile moderne privitoare la diferențele dintre sexe sunt artificiale și mult depărtate de tot ceea ce este natural, de tot ce înseamnă bun simț, indiferent cine stabilește și pune aceste criterii laolaltă; indiferent că e vorba de psihologi, biserică, politicieni, mass-media etc. Aceste criterii se învârt doar în jurul unui singur lucru: femei nemulțumite, nefericite și bărbați nemulțumiți, nefericiți – clienți ideali în societatea noastră de consum. Așadar, cine ar putea fi cu adevărat interesat de aceste criterii?

Aveți curajul de a vă iubi. Aveți curajul de a acționa așa cum simțiți că trebuie. Acționati, dacă e nevoie, împotriva tuturor celor care încearcă să vă convingă să faceți ceva împotriva voinței. La fiecare colț de stradă sau poate sub acoperișul casei dvs. veți descoperi prieteni falși, femei și bărbați, al căror „sfat" e doar o încercare de a vă vinde propria lor teamă, propria lor viziune despre lume. Adevărații prieteni vă vor încuraja întotdeauna să vă urmați propriul instinct.

Ce puteți face: un ceai de crețișoară, culeasă în perioada Scorpionului, e nu numai un remediu curativ, ci și preventiv. Toate infuziile antispastice pentru deranjamente menstruale ar trebui băute în mod special în Scorpion, iar dacă e posibil, plantele ar trebui culese și ele în aceeași perioadă. În cazul întârzierilor de ciclu, de ajutor sunt uneori băile de nămol și băile de șezut sau la picioare, a căror temperatură trebuie crescută în mod constant. Pentru plantele și amestecurile de plante folosite în deranjamentele menstruale, a se vedea pag. 203.

Luna în Săgetător - Coapse

Zilele Săgetătorului afectează vertebrele suplimentare (sacrală și coccisul) și coapsele.

- **Tot ceea ce faceți în cele două până la trei zile ale Săgetătorului pentru regiunea coapselor are un dublu efect benefic, preventiv și terapeutic, cu excepția operațiilor chirurgicale efectuate în această perioadă.**
- **Tot ceea ce îngreunează coapsele în zilele Săgetătorului are un efect mai dăunător decât în alte zile.**
- **Dacă puteți să fixați dvs. însivă data operației chirurgicale pe coapse, ar trebui să evitați zilele Săgetătorului și perioada dintre 22 noiembrie și 21 decembrie și să alegeți timpul când luna e în descreștere pentru operație.**

Atmosfera în zilele Săgetătorului: energia Săgetătorului face ca individul să fie generos și îndeamnă la efectuarea unor pași cu bătaie lungă

și uneori imprudenți. Culoarea tipică e portocaliu pentru coapsa superioară și galben pentru coapsa inferioară. Ziua este uscat-călduroasă; uneori, aceste zile sunt superbe și potrivite pentru hoinăreală. În orice caz, există anumite limite: exact în zilele Săgetătorului, nervul sciatic, problemele de circulație și durerile musculare în regiunea coapselor se fac simțite cu o mai mare frecvență. În plus, adesea apar dureri de spate, care se întind în jos până la coapse, deoarece în timpul Săgetătorului, ca și în Gemeni, vremea e capricioasă. Ca atare, n-ar trebui să exagerați în timpul Săgetătorului cu plimbările lungi, dacă nu sunteți antrenați. Oricine alege această perioadă ca să-și ducă copiii în prima lor excursie adevărată pe munte trebuie să fie conștient că îi poate suprasolicita.

În Săgetător, masajele sunt extrem de benefice și relaxează mușchii. Mușchii înțepeniți ai coapselor și contuziile pot fi rapid vindecate cu o cură de bitter suedez (vezi pag. 142).

Luna în Capricorn - genunchi, oase și piele

Forța zilelor Capricornului influențează scheletul, în special genunchii, ca și poarta noastră către lume – pielea.

- **Tot ceea ce faceți în cele două până la trei zile ale Capricornului pentru genunchi, piele și schelet are un dublu efect benefic, preventiv și terapeutic, cu excepția operațiilor chirurgicale efectuate în aceste zone ale trupului.**
- **Tot ceea ce îngreunează sistemul osos, genunchii și pielea în zilele Capricornului are un efect mai dăunător decât în alte zile.**
- **Dacă puteți să vă fixați singur data operațiilor chirurgicale pe oase (în special la genunchi) și pe piele, ar trebui să evitați zilele Capricornului și perioada dintre 21 decembrie și 20 ianuarie și să alegeți momentele lunii în descreștere pentru operație.**

Atmosfera în zilele Capricornului: zilele sunt pământiu-reci, culoarea tipică e verde, iar energia acestor zile îndeamnă la muncă persistentă,

serioasă și limpede. Chiar și în zilele calde de vară, căldura este adesea socotită plăcută, iar oamenii se răcoresc mai repede la umbră.

O solicitare mai mare a scheletului și în special a genunchilor poate avea un efect aparte în perioada Capricornului. La fiecare mișcare genunchii sunt intens solicitați. Cine e nevoit să urce multe scări în această perioadă va dori cu siguranță să vină seara mai repede și, odată cu ea, odihna. Ca și în Săgetător, ar fi mai bine să evitați drumețiile montane sau alte excursii de acest fel, dacă sunteți începător sau ieșit din formă. În particular, sportivii cu un menisc slăbit nu ar trebui să se obosească prea mult în această perioadă. Pe de altă parte, aplicarea de cataplasme sau de unguente pe genunchi poate avea un efect deosebit de favorabil. O persoană își poate îmbunătăți și starea altor oase și articulații în Capricorn – de exemplu, prin exerciții ușoare de întindere, care ar trebui întotdeauna să facă parte din gimnastica zilnică.

O luare de sânge în cea de-a 23 zi după luna nouă (N.B. acordați o atenție aparte metodei de numărare! Vezi pag. 105) are un efect favorabil în special asupra sistemului osos și e potrivit ca tratament de asociere în orice formă de boală a oaselor și a articulațiilor, cum ar fi reumatismul, artritele etc.

Pe lângă asta, zilele Capricornului sunt potrivite pentru orice fel de îngrijire a pielii și pentru tratamentele specifice ale bolilor de piele. Numeroase tulburări interne și dezechilibre sunt reflectate în primul rând de starea pielii. Acest subiect este atât de complex și de important, încât îl vom discuta mai detaliat în pag. 109.

Afecțiuni ale coloanei vertebrale

Ce puteți face: aproape nouăzeci la sută din copiii de vârstă școlară au probleme cu coloana vertebrală. De ce se întâmplă asta? Întrebați-i pe creatorii sistemului nostru educativ, care chinuie copiii, în timpul celor mai importanți ani ai dezvoltării lor fizice și pentru perioade de timp inuman de lungi, cu instrumente moderne de tortură, cum ar fi băncile și pupitrele – ceea ce face ca, până la urmă, coloana lor vertebrală să se obișnuiască cu deformările și curbările. Probabil datorită faptului că

efectele dăunătoare ale unor asemenea poziții apar abia mai târziu, școala se poate spăla fără probleme pe mâini de orice responsabilitate.

Vom discuta, de asemenea, subiectul foarte important al afecțiunilor coloanei vertebrale, mai detaliat, la pag. 128.

Luna în Vărsător - gamba

Energia zilelor din Vărsător afectează gamba și articulația gleznei; este o forță observată în special de oamenii care își petrec mult timp stând în picioare.

- **Tot ce faceți în cele două până la trei zile ale Vărsătorului pentru regiunea gambei are un efect benefic, preventiv și terapeutic, cu excepția operațiilor chirurgicale din această zonă.**
- **Orice îngreunează gamba în zilele Vărsătorului are un efect mai dăunător decât în alte zile.**
- **Dacă puteți să fixați singur data operației chirurgicale pe gambă, ar trebui să evitați zilele Vărsătorului și perioada dintre 20 ianuarie și 18 februarie și să alegeți momentele lunii în descreștere pentru operație.**

Atmosfera în zilele Vărsătorului: zilele din Vărsător sunt caracterizate printr-o atmosferă aerian-ușoară, iar mintea o ia puțin razna. Noțiunile intuitive capătă mai adesea importanță, obstacolele nu sunt tolerate, chiar dacă ele sunt doar imaginare. Culoarea tipică e albastru deschis pentru gambă, respectiv albastru închis pentru glezne.

Inflamațiile venelor apar des în Vărsător. Dacă vă permite timpul, ar trebui să vă întindeți, cu picioarele ținute în sus, și să le masați blând cu un unguent medicinal din tătăneasă. Cine are predispoziție la vene varicoase ar trebui să evite să stea în picioare prea mult timp într-un loc. În zilele Vărsătorului, o plimbare prelungită la cumpărături vă poate strica toată distracția.

Probabil că știți deja că saliva este un fluid special. Ea lucrează bine nu numai pentru ochii obosiți, ci și pentru picioare: ca să vă puneți energiile în mișcare, ungeți cu propria salivă partea posterioară a genunchilor și masați ușor cu mișcări în sus.

Vene varicoase

Predispoziția psihică pentru vene varicoase: „Nu mă simt deloc bine în poziția mea actuală"; „E prea mult pentru mine, dar îmi lipsește curajul de a lua o decizie pentru a schimba această situație".

Durerea dată de obligativitatea de a rămâne încremenit într-o situație rigidă, fără perspective de evoluție, pare adesea banală în raport cu teama de a trece la acțiune, de a schimba fundamental situația. Mai mult decât atât, situația respectivă de apăsare e foarte adesea foarte acceptabilă pe plan social, o situație „normală", pe care mulți oameni au învățat să o tolereze. Cum poate dobândi cineva curajul de a face pasul către libertate când are parte de atâtea „sfaturi bune" de la diverși indivizi? Doar înțelegând că singur trebuie să vă conduceți viața și că nu există nimeni pe lume care să merite transformarea dvs. într-un sclav supus. A ajuta și a vă ajuta merită: a ajuta reprezintă însăși esența vieții noastre, indiferent că suntem conștienți de asta sau nu. Rămâne însă la latitudinea dvs. să decideți pe cine să ajutați.

Ce puteți face: venele varicoase sunt un semn al unei activități circulatorii insuficiente și sunt însoțite de obicei de constipație. Statul îndelungat în picioare, epuizarea fizică și țesuturile slabe reprezintă adesea cauze adiacente. A 5-a vertebră lombară dislocată poate provoca tulburări ale fluxului sanguin, amorțeala picioarelor, slăbirea articulației gleznei și crampe ale pulpei.

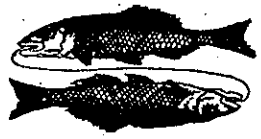
Data operațiilor de varice ar trebui întotdeauna stabilită în perioadele de descreștere a lunii. Evitați Capricornul, Vărsătorul și Peștii, dar, mai presus de toate, evitați cu orice risc Vărsătorul! Cineva care are data operației de varice în Vărsător, când luna e în creștere, ar putea la fel de bine să stea în pat și să urmărească varicele cum cresc la loc. Dacă se alege o dată favorabilă, varicele vor dispărea, iar cicatricea va fi

aproape invizibilă. Aplicați unguente liniștitoare pe genunchi și masați zona cu grijă. Ungerile sunt mai eficiente când Luna e în creștere, deoarece pielea absoarbe mai bine unguentul.

În caz de flebită, nu trebuie folosite ventuzele, căci există pericolul de blocare a vaselor sanguine (embolia). Trebuie să fi auzit și citit următoarea propoziție de o mie de ori până acum: una dintre cele mai eficiente precauții împotriva varicelor o reprezintă mișcarea.

Cârcei la gambă

Ce puteți face: o cauză obișnuită a cârceilor la gambe în timpul nopții o constituie deficiența în magneziu, care poate fi ameliorată printr-o dietă adecvată sau cu tablete de magneziu. Un remediu de prim ajutor, adesea eficient, este acela de a întinde călcâiele și îndoi talpa în sus. Pedicuța are în general un efect relaxant. Pentru gravidele cu crampe nocturne frecvente, această plantă poate fi foarte utilă când e cusută într-o pernă la piciorul patului. Uneori, de vină sunt și tălpile sau degetele picioarelor, după ce acestea au stat multă vreme încorsetate în încălțăminte. În astfel de cazuri, lucrurile pot fi îndreptate de un chiroterapeut.



Luna în Pești - laba piciorului

Peștii marchează sfârșitul periplului Lunii prin zodiac, după care începe un nou ciclu. Cel care îl începe e Berbecul, cu o forță care influențează capul. Peștii îl sfârșesc cu labele picioarelor.

- **Tot ce faceți în cele două sau trei zile din Pești pentru labele picioarelor are un dublu efect benefic, preventiv și terapeutic, mai ales dacă e vorba de un masaj în zone de reflex, cu excepția operațiilor chirurgicale în această zonă.**

- **Tot ce îngreunează labele picioarelor în Pești are un efect mai dăunător decât în alte zile.**
- **Dacă vă puteți fixa singuri data operației chirurgicale la laba piciorului, ar trebui să evitați zilele din Pești și perioada dintre 18 februarie și 20 martie și să alegeți momentele lunii în descreștere.**

Atmosfera în zilele Peștilor: ziua din Pești e umed-răcoroasă; culoarea tipică este alb-albăstrui. Forța Peștilor face ca uneori contururile lucrurilor să devină cețoase și e mai ușor să arunci o privire dincolo de realitatea aspră. Multe convingeri ferme se clatină în Pești. Oricine și-a planificat o excursie în aceste zile ar face bine să nu-și uite acasă pelerina de ploaie și să nu se așeze pe sol. Pământul e încă reavăn.

Se recunoaște, în general, că zilele Peștilor afectează doar o mică zonă a corpului, anume laba piciorului și călcâiul, însă această zonă reprezintă, în cel mai adevărat sens al cuvântului, „altceva". Tot ceea ce pătrunde în trupul dvs. în această perioadă – nicotina, alcoolul, hrana, medicamentele etc. – are un efect mai puternic decât în alte zile. O mică petrecere în Pești se poate transforma într-un eveniment memorabil, dacă se iau în considerare efectele ei de a doua zi: ochii umflați și mahmureala.

Cauza acestui fenomen nu e cunoscută cu siguranță. Poate ea rezidă în faptul că laba piciorului conține terminațiile meridianelor corpului, care pot declanșa o reacție preventivă, de ameliorare sau de vindecare a oricărui organ din corp prin stimularea anumitor puncte de pe talpă. Tehnica în discuție de numește reflexologie. V-ați face o mare favoare dacă ați apela la un expert în domeniu. La pagina 144 vom detalia această tehnică. În orice caz, zilele din Pești sunt ideale pentru exercitarea ei.

În perioada Peștilor, negii pot fi tratați cu un succes remarcabil, dar nu efectuați nici un tratament chirurgical al lor în această perioadă. În același timp, este esențial să căutați momentele lunii în descreștere: dacă luna crește, se poate întâmpla ca după tratament să vă treziți brusc cu cinci negi în loc de trei. O altă observație ar fi aceea că, în special în Pești, cine suferă de reumatism ar trebui să nu aerisească lenjeria de pat pe pervazul ferestrei sau în balcon, căci altfel umezeala va rămâne în materialul textil.

Bătături, întărirea pielii

Predispoziție mentală pentru bătături: „prefer să mi se îngroașe pielea decât să las pe cineva să-mi clatine convingerile"; „De ce mă agăț cu disperare de aceste experiențe dureroase?"; „În fine, nu am resentimente, dar.... (acum urmează o mie de motive)".

Nimeni nu scapă de mânie, durere sau ciudă, de gânduri de răzbunare, când se întâlnește cu suferința sau nedreptatea. Singura problemă e modalitatea prin care poate fi depășită această situație. Să acumulez experiențele negative până ce acestea mă copleșesc, fără a avea o privire clară asupra prezentului, oricât de dezagreabil ar fi el? Sau să le iau drept ce sunt: experiențe care îmi arată ceva despre mine însumi, care mă ajută să învăț și să evoluez și cărora le pot spune „la revedere" fără sentimente de ură sau răzbunare, spre a fi deschis și receptiv pentru o nouă zi? Alegerea ne aparține.

Ce puteți face: bătăturile sunt adesea un semn al unor zone tulburate sau al unui dinte inflamat. Cine are idee despre zonele reflexogene de pe talpă va fi capabil să spună care organ suferă după întăriturile și calozitățile pielii.

Aplicați comprese contra bătăturilor când luna e în scădere în semnul Vărsătorului și scoateți-le după următoarele zile din Pești (4 până la 5 zile mai târziu). Ca precauție împotriva bătăturilor și durerilor, ar trebui să nu purtați niciodată încălțăminte nouă în Capricorn sau Vărsător.

Negi în talpă

Predispoziția psihică pentru negi în talpă: „Totul e blocat! Oriunde m-aș întoarce, nu văd nici o speranță de un viitor mai bun."

Incapacitatea de a vedea un drum de urmat reprezintă aproape întotdeauna un semn că o persoană n-a analizat cum trebuie anumite experiențe și lecții din trecut. Văzută în această lumină, întrebarea fundamentală nu este „Încotro s-o apuc?", ci „Ce căi de evadare îmi sunt deschise?"; „Ce drum îmi va permite să nu vegetez în continuare?";

„Dăcă încetez să mai fug de mine, dacă înfrunt cu curaj realitatea proprie și accept cu calm ceea ce văd, atunci mi se va deschide de la sine o cale spre viitor, fără a mai fi nevoie de răgaz de gândire sau ezitări".

Ce puteți face: prin folosirea usturoiului în perioada lunii în descreștere, acești negi de pe talpa picioarelor pot fi ușor îndepărtați. Găuriți o bucată de plasture și aplicați-o peste neg. Tăiați pe jumătate un cățel proaspăt de usturoi, fixați bucățile cu un alt plasture peste neg și țineți pansamentul așa peste noapte. Dimineața, dacă e posibil după ce faceți un duș, îndepărtați pansamentul. Repetați procedura în fiecare seară, de fiecare dată cu un cățel proaspăt de usturoi; opriți-vă la apariția lunii noi. Treptat negul se va închide la culoare și, în cele din urmă, va fi o chestiune simplă să îl scoateți de tot.

Astfel se completează ciclul de influențe guvernate de ritmurile lunare. Cine îl studiază și îl percepe treptat în sinea lui – chiar și fără folosirea unui calendar – nu va mai trebui să se supravegheze permanent. În decursul unei luni este posibil să se dea trupului – de la cap până la călcâie – tot ce are acesta nevoie și să se acorde o atenție aparte zonelor trupului care sunt permanent vulnerabile.

Iată un exercițiu ușor, în armonie cu ritmul lunar: Berbec – nu stresați prea mult capul; Taurul – în zilele reci nu ieșiți fără fular și nu vă operați nici o măsea de minte; și așa mai departe, până ce ajungeți la Pești, perioada cea mai bună pentru băi la picioare și masaje reflexogene.

Câteva cuvinte despre implementarea științei ritmurilor lunare în viața dvs. cotidiană: ne întâlnim mereu cu oameni care au făcut din anxietatea proprie un mod de viață și care, după ce vor citi această carte, nu vor mai îndrăzni, de exemplu, să iasă afară din casă în Leu, din teama de a nu-și suprasolicita inima și vasele sanguine. Sunt oameni care spun: „Încă un set de instrucțiuni pe care eu trebuie să le urmez ca să stau pe propriile picioare!". Cine gândește așa nu ne-a înțeles demersul. Bineînțeles că nu putem împiedica pe nimeni să trateze toate aceste cunoștințe de o manieră atât de fanatică. În orice caz, acesta nu e un motiv ca noi să nu publicăm lucrarea – așa cum ni s-a sugerat în câteva rânduri. Nimănui nu i-ar trece prin minte să interzică sarea pentru că

aceasta poate ucide un om dacă e luată în cantități mari. Nimeni nu scoate în afara legii cuțitele de tăiat pâinea doar pentru că ele pot fi folosite și în scopuri mai puțin nevinovate.

Avem încredere în curajul dumneavoastră de a vă asuma responsabilitatea pentru propria persoană și de a folosi această carte astfel încât ea să devină ceea ce am intenționat noi: un sprijin pentru sănătate prin propriile puteri.

La sfârșitul acestui periplu prin corpul uman, dați-ne voie să cităm un om pentru care bucuria de a trăi nu era un țel îndepărtat, ci reprezenta chiar felul lui de a fi; un om care trata fiecare zi ca și cum ar fi fost prima și ultima din viață și care a spus odată: „La trei zile după ce pipa mea nu va mai fumega, voi muri" și exact așa s-au petrecut lucrurile 89 de ani mai târziu. Era bunicul unia dintre autorii cărții. Îi datorăm multe. Veți găsi o poză a lui la pag. 294.

3. Mai amănunțit

În paginile ce urmează, am dori să vă familiarizăm cu experiențe și reguli pentru o viață sănătoasă prin eforturi proprii. Acestea fie au depășit cadrul unuia dintre multele capitole și secțiuni ale cărții, fie tratează un subiect care merită o atenție deosebită. Și acest material se bazează pe observații și teste îndelungate, precum și pe cunoștințele tradiționale verificate în practica de zi cu zi.

Câștig prin pierdere: luarea de sânge

Faptul că sângele e un fluid special e cunoscut dinainte ca primele enciclopedii medicale să-i descrie calitățile. Sângele îndeplinește o mulțime de funcții de suport al vieții – de la transportul oxigenului și elementelor nutritive, transmiterea informațiilor prin intermediul hormonilor, până la dezintoxicare. Poate că tocmai această diversitate de funcții esențiale constituie unui din motivele pentru care o rană sângerândă, fie că e vorba de genunchiul julit al unui copil, fie că e vorba de o crimă într-un film de groază, ne înfioară uneori și pentru care în ziua de azi, ne purtăm aproape prea respectuos față de acest „fluid foarte special". Sângele impune atâta respect, încât majoritatea mamelor caută un pansament în clipa în care copilul lor a fost ușor rănit. În cele mai multe cazuri e vorba de o regretabilă reacție exagerată, căci aplicarea unui pansament poate bloca adesea o cale automată de purificare oferită chiar de sângele care curge. De fapt, corpul știe exact ce are de făcut ca să se descurce în cazul unor asemenea evenimente. În orice caz, noi memorăm teama mamei și o retrăim imediat când cuțitul de pâine alunecă puțin. O astfel de groază e adesea inutilă, căci oricine a donat vreodată sânge știe cât de mult lichid poate pierde corpul fără nici o problemă.

Efectuată corect, luarea de sânge nu e decât o pierdere deliberată: folosindu-se de un cuțit special, un practician medical face o mică incizie în vena unei ființe umane sau a unui animal (în cazul oamenilor, incizia e practicată în majoritatea cazurilor în zona anterioară a cotului), din care sângele poate curge liber. După o anumită perioadă – depinzând de cantitatea sau culoarea sângelui – luarea de sânge se încheie. Oare de ce azi această mult încercată metodă nu mai e învățată ca o terapie validă în facultățile de medicină?

Se întâmplă uneori ca un lucru cunoscut de mii de ani în domeniul medical să fie uitat în asemenea măsură încât, la redescoperirea lui, trebuie inventat un nou cuvânt pentru a-l descrie – cum e cazul bioritmurilor (vezi pag. 208).

Fie că e vorba de o știință antică, fie de o metodologie experimentală și testată – căci totul e supus unei astfel de uitări – numele respectivului procedeu, deși nu se pierde în abisul timpului, ajunge să însemne exact opusul a ceea ce însemnase înainte, ca în cazul luării de sânge. Uneori, în ziarele contemporane citim fraze de genul „echipa a suferit o adevărată hemoragie; aproape jumătate din componenții ei s-au transferat la alte cluburi". Astăzi, luarea de sânge e un concept echivalat aproape întotdeauna cu sângerarea până la moarte, cu slăbirea și epuizarea forțelor trupului. Nimic nu se poate găsi mai departe de adevăr când vorbim despre autentica luare de sânge, anume acea pierdere produsă cu bună știință a unei mici cantități de sânge.

Acest tratament curativ, aplicat cu succes timp de secole, este azi considerat, în cel mai bun caz, drept o curiozitate provenind din epoca medievală, care a scurtat viața multor oameni. De ce s-a petrecut o asemenea schimbare de atitudine? Motivele se pot doar ghici. Cu siguranță însă că una din cauzele principale rezidă din faptul că, la fel ca în cazul ritmurilor lunare, noi nu știm de ce procedeul funcționează atât de bine. De ce doar câteva picături de sânge (în general cam 100 ml, sau o cincime din cantitatea de sânge scoasă la o donație) poate produce un efect atât de decisiv, efect care nu poate fi explicat în termeni fizici sau chimici? Bineînțeles că e dreptul nostru de a avea opinii în privința mecanismului intim al acestui efect, însă nu vrem să ne pierdem aici timpul cu speculații. În loc de asta, ar trebui să răspundeți chiar dvs. la următoarea întrebare simplă: de ce ar trebui să renunțăm la această valoroasă îmbogățire a repertoriului nostru terapeutic doar

pentru că mai trebuie lămurită întrebarea de ce funcționează procedeul?

Un alt motiv pentru care luarea de sânge a fost abandonată se găsește probabil în faptul că, înainte, procedeul era folosit adesea în ultimă instanță, când era evident că persoana era pe moarte. Experiența pozitivă legată de luarea de sânge a fost atât de bogată, încât oamenii ajunseseră să știe, pur și simplu, că dacă luarea de sânge nu ajută, atunci totul era pierdut. Fără îndoială că mulți doctori prea zeloși sau rudele înspăimântate au sărit adesea peste o limită, practicând repetat luarea de sânge, sau neglijând să observe principiile și temporizarea procedeului, elemente care, așa cum vom vedea, sunt de o importanță crucială pentru eficacitatea procedeului. Pe de altă parte, când e o chestiune de viață și de moarte, cine stă să întrebe dacă momentul ales e bun?

Oamenii manifestă tendința comună, când sunt confruntați cu informații noi, de a afișa egoism sau îngustime a vederii. Este mai probabil ca aceștia să se lege mai tare de faptul că, în ciuda unei luări de sânge în ultimă instanță, multe persoane au murit, decât de faptul cert că luarea de sânge a fost adesea și este încă singura măsură posibilă de salvare a vieții. O luare de sânge care vindecă și salvează o viață e uitată după trecerea câtorva zile. O luare de sânge care nu are efectul scontat lasă urme adânci în memorie, dacă cei care suferă prin pierderea celui dispărut caută un vinovat sau o dovadă că această metodă „antică" e total lipsită de valoare. Cine și-a pierdut capacitatea de a-și accepta soarta va căuta întotdeauna vinovați – și îi va găsi – pur și simplu pentru că acest lucru îi dă o stare de „confort". Iată cum ceva care a mers bine mii de ani poate căpăta în timp un prost renume.

Vestea bună este aceea că, în ciuda tuturor celor de mai sus, există mulți oameni și astăzi (mai ales persoane mai în vârstă) care sunt conștiente de potențialul curativ și salvator al luării de sânge, deoarece ei înșiși au avut posibilitatea să vadă cum ființele umane grav bolnave și, mai ales, animalele, își pot recăpăta sănătatea după ce li se ia sânge. Într-adevăr, multe boli ale animalelor, socotite astăzi incurabile, sunt tratate în mod regulat prin luare de sânge și în multe cazuri sunt complet vindecate. Numai să nu spuneți asta și profesorilor universitari.

Al treilea motiv pentru devalorizarea procedeului constă în faptul că metodologia și temporizarea sunt de cea mai mare importanță pentru

succes. Cine nu ia în considerare fie și unul din cele câteva elemente importante de metodă și temporizare, va transforma luarea de sânge, în cel mai bun caz, într-o măsură superfluă, iar în cel mai rău caz, într-un tratament dăunător care slăbește corpul. Fără cunoștințe exacte despre metodă, luarea de sânge e o loterie. Acesta este probabil motivul pentru care arta luării de sânge era socotită inițial o știință secretă, transmisă doar de la o persoană la alta, parțial pe cale orală, parțial sub formă scrisă. Cel care aplica prodecura luării de sânge trebuia să se asigure că această artă era aplicată corect, responsabil și la momentul oportun, cu excepția urgențelor, a căror temporizare nu putea fi aleasă.

Până de curând, însemnările despre procedura corectă a luării de sânge au existat numai sub forma vechilor texte latine, cum ar fi în limbajul Bisericii care, prin păstrarea latinei în scrierile proprii, a urmărit și obiectivul de a acumula sub acoperișul ei toate cunoștințele medicale oficiale ale epocii; astfel, datorită puterii ei absolute deținute în trecut, marile mase de oameni nu aveau decât acces limitat la aceste cunoștințe. Probabil că populația din acele vremuri era socotită prea imatură, sau cunoștintele respective erau considerate prea periculoase pentru umanitate sau pentru perpetuarea existenței Bisericii.

Suntem fericiți că putem să transmitem, prin această carte, pentru prima dată marelui public, cunoștințele legate de luarea de sânge și de forța curativă a acestui procedeu. A sosit timpul ca toată lumea să afle despre ce este vorba. Acest procedeu ne poate îmbogăți substanțial cunoștințele medicale, deoarece:

Oricine își însușește bine regulile și temporizarea luării de sânge va dobândi una din cele mai minunate metode de prevenire și cure de dezintoxicare și decontaminare – o metodă practică și extrem de eficientă în tratarea multor probleme fizice și mentale.

Așadar, în ce circumstanțe devine luarea de sânge o metodă alternativă – fie ca măsură singulară, fie ca supliment în cadrul unei terapii mai cuprinzătoare? În care boli poate aduce această metodă vindecare și ușurare?

Pentru toți oameni sănătoși între 35 și 77 de ani, o luare de sânge efectuată de un expert o dată pe an reprezintă în general o excelentă măsură preventivă și de dezintoxicare. Sângele infectat, nivelele con-

stant ridicate de colesterol, alergiile (adesea un semn al otrăvirii sângelui în cel mai larg sens), oboseala continuă și epuizarea, reumatismul, depresiile nervoase, stările mentale problematice de tot felul, hipertensiunea arterială – toate aceste tulburări și dezechilibre pot fi favorabil influențate de o luare de sânge, iar cele de mai sus nu constituie sub nici o formă o listă completă.

Cuvântul cheie este dezintoxicarea. Indiferent că dezintoxicarea sângelui are un efect preventiv sau curativ, o luare de sânge se poate dovedi un ajutor puternic și, în multe cazuri, eficient și rapid. O luare de sânge e la fel de bună când e vorba de decontaminarea corpului.

Practica luării de sânge

Eficiență luării de sânge depinde în cel mai înalt grad de o temporizare corectă și de observarea unor reguli de bază pentru efectuarea ei. Noi vă îndemnăm, dacă sunteți pacient, să observați aplicarea acestor reguli, iar dacă sunteți doctor sau terapeut, să le urmați întocmai:

- **Cea mai importantă regulă: sângele trebuie să curgă liber din vână! Nu trebuie forțat să iasă, dar nici împiedicat. Dacă luarea de sânge e practicată la o venă de pe partea anterioară a cotului, brațul trebuie legat cu un garou, exact ca în cazul unei donări de sânge.**
- **Cantitatea de sânge se poate încadra între 80 și 150 de mililitri. Uneori se poate observa o ușoară schimbare a culorii sângelui: încetați imediat luarea de sânge, indiferent de cantitatea de sânge luată până atunci.**
- **Luarea de sânge trebuie efectuată pe stomacul gol, iar momentul din zi nu e important.**
- **Ca măsură preventivă sau pentru dezintoxicare generală, luarea de sânge trebuie efectuată cel mult o dată pe an (preferabil primăvara) pentru oamenii cu vârste cuprinse între 35 și 77 de ani. În cazuri de boală sau urgență, limitele de vârstă sunt 28, respectiv 84 de ani.**
- **În timpul luării de sânge, atmosfera are și ea importanță: ar trebui să fie calmă și relaxantă. Trebuie să lăsăm sângele să iasă din trup,**

luând cu el tot ceea ce vrem noi să eliminăm. Fără presiuni, fără grabă, fără așteptări exagerate.

Doctorii și terapeuții cu experiență în luarea de sânge cunosc mai multe zone ale trupului unde venele sunt potrivite pentru luarea de sânge. În general, venele de la brat care sunt folosite pentru donări sunt potrivite și pentru luarea de sânge. În cazul aplicării preventive a procedeului, bărbații trebuie să folosească brațul drept, iar femeile, pe cel stâng.

O luare de sânge efectuată în conformitate cu aceste reguli poate da uneori efecte secundare minore. Unul dintre acestea este sensibilitatea mărită la lumină, la două, trei zile după aceea. Într-o astfel de perioadă, nu vă expuneți la lumina solară directă și purtați ochelari de soare; nu vă obosiți prea tare, fizic sau psihic, nu mâncați mâncăruri grele și folosiți mai puțin produsele din lapte sau alte alimente care formează mucegai. Nu vă atingeți de mâncăruri necunoscute timp de două sau trei zile.

Planificarea corectă în timp

Există zile bune și zile rele pentru luarea de sânge. Când e efectuată în zile rele, luarea de sânge are un efect global de slăbire a întregului corp. Așa cum puteți observa din tabelul de mai jos, atenția acordată momentului corect are o importanță centrală, deoarece uneori zilele bune și rele se succed unele altora sau alternează.

Ca să vă țineți cu strictețe de regulă, trebuie mai întâi să aflați ziua și data exactă ale apariției ultimei luni noi. Ambele informații sunt conținute în agende sau calendare care se găsesc în librării; ele pot fi căutate, de asemenea, la institutele astronomice sau pot fi calculate cu ajutorul programelor de computer. Calendarele incluse în această carte nu conțin aceste date, deoarece ele variază de la un meridian geografic la altul. Când se vor face calculele care urmează, este foarte important să nu socotiți perioada verii, dacă vă aflați în acest anotimp. Din acest motiv ar trebui să verificați calendarul pe care îl consultați ca să vedeți dacă ora și minutul date pentru luna nouă țin cont de perioada verii sau nu. În scop de calcul, ziua lunii noi e calculată după cum urmează:

Dacă ultima lună nouă a apărut înainte de ora 12 (ora 13 vara), ziua lunii noi se numără cu ziua 1, următoarea zi ca ziua 2 și așa mai departe. Exemplu: Joi, 16.9.1993, luna nouă la ora 4 și 11 minute = ziua 1; vineri 17.9.1993 = ziua 2.
Dacă ultima lună nouă a apărut după ora 12 (ora 13 vara), ziua lunii noi se socotește ca ziua 0, următoarea zi ca ziua 1, următoarea zi ca ziua 2 și așa mai departe.
Exemplu: Sâmbătă, 13.11.1993, luna nouă la ora 22 și 35 min = ziua 0, duminică, 14.11.1993 = ziua 1.

NB: Uneori veți descoperi că ziua 30 coincide cu următoarea zi a lunii noi. Dacă luna nouă apare înainte de ora 12, ziua de 30 nu se socotește și trece din nou drept ziua 1. Cu alte cuvinte, numărătoarea începe întotdeauna de la lună nouă.

Chiar dacă momentul apariției e apropiat de ora 12, acest fapt n-are relevanță în privința validității datei care urmează din punct de vedere al efectului luării de sânge.
Exemplu: luna nouă la ora 11 și 58 minute; lună nouă la orele 12 și 2 minute = ziua 0).

Când ați depistat care e ziua 1 conform acestor date, puteți afla care zile sunt potrivite pentru luarea de sânge din tabelul de la pag. 107. Lângă unele din aceste zile există o indicație între paranteze unde se scrie scopul cel mai potrivit pentru care se efectuează luarea de sânge.

Donarea nu înseamnă același lucru cu luarea de sânge! Efectul primeia asupra organismului e mult mai mic, indiferent că e vorba de boală sau sănătate. În orice caz, tabelul explică de ce unii donatori de sânge se simt întinerițí câteva zile după procedură, în vreme ce, cu alte ocazii, ei se simt mult mai slăbiți. Avem un sfat pentru serviciile de donare de sânge: ar fi foarte avantajos pentru calitatea sângelui donat dacă s-ar arunca primii 50 mililitri. Din întâmplare, această recomandare nu contrazice în nici un fel faptul că auto-hematoterapia se poate aplica cu atât succes la o mare varietate de tratamente. Exact din cauză că primul sânge extras conține informații despre o tulburare somatică, el provoacă o reacție homeopatică în corp, ca în cazul în care acest sânge este reinjectat (vezi, de asemenea, pag. 136).

Tabelul procedurii

Ziua 1	rea
Ziua 2	rea
Ziua 3	rea
Ziua 4	foarte rea
Ziua 5	rea
Ziua 6	bună (activitate renală)
Ziua 7	rea
Ziua 8	rea
Ziua 9	rea
Ziua 10	rea
Ziua 11	bună (anorexie)
Ziua 12	bună (întregul trup)
Ziua 13	rea
Ziua 14	rea
Ziua 15	bună (anorexie)
Ziua 16	foarte rea
Ziua 17	foarte bună (socotiți cu atenție)
Ziua 18	bună (pentru întregul trup)
Ziua 19	rea
Ziua 20	rea
Ziua 21	bună (pentru întregul trup)
Ziua 22	foarte bună
Ziua 23	bună (pentru schelet, scleroză în plăci și reumatism)
Ziua 24	bună (pentru plămâni și astm)
Ziua 25	bună
Ziua 26	bună (pentru hipertensiune, împotriva febrei)
Ziua 27	foarte rea
Ziua 28	bună
Ziua 29	rea
Ziua 30	rea

Zile rele în cursul anului

În anumite zile din an, ar trebui să se renunțe la luarea de sânge, indiferent de rezultatul numărării zilelor de la ultima Lună nouă. Acestea sunt așa numitele „schwendtage" în dialect tirolez, sau „zilele irosirii", zile care joacă un rol benefic numai în agricultură și grădinărit. Ca atare, o luare de sânge va avea un rezultat nefavorabil în următoarele zile:

Luna	**Ziua**
Ianuarie	2, 3, 4, 18
Februarie	3, 6, 8, 16
Martie	13, 14, 15, 29
Aprilie	19
Mai	3, 10, 22, 25
Iunie	17 (foarte rea), 30
Iulie	19, 22 28
August	11 (foarte rea),17, 21, 22, 29
Septembrie	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28
Octombrie	3, 6, 11
Noiembrie	12

Astăzi, există din nou mulți doctori și terapeuți care practică luarea de sânge. Pentru acești curajoși, cunoașterea temporizării corecte și metodologiei va fi de un real folos. Dacă aveți sentimentul că o luare de sânge v-ar folosi, căutați până ce găsiți un terapeut care practică această metodă. Orice doctor sau terapeut bun e o persoană cu care se poate discuta. Urmați împreună cu el regulile esențiale și nimic rău nu se poate întâmpla. Toți cei implicați în proces vor avea numai de câștigat.

Pielea și părul

„Îmi intră sub piele" – o frază frecvent rostită, unul din multele semnale care confirmă instinctele noastre legate de această zonă a trupului. Starea pielii noastre ne spune multe despre starea corpului, minții și emoțiilor. Aproape toate tulburările interne și stările de otrăvire, infectare a sângelui și problemele circulatorii pot deveni descifrabile după starea suprafeței trupului. Ca printr-o fereastră, tulburarea se vede prin oglinda pielii. Pentru niște ochi experimentați (precum cei ai unui practician al acupuncturii) nu există coș care să nu releveze prin simpla lui poziție care organ din corp se dezintoxică pe această cale. Dacă dvs. suferiți, ca mulți alții în zilele noastre, de vreo problemă a pielii, ar trebui înainte de toate să căutați cauzele ascunse. Explicațiile științifice nu sunt atât de importante pentru terapeutul naturist. Pentru el, cel mai important lucru este să afle dacă suferința pielii provine din exterior (de exemplu, de la paraziți) sau dinăuntru. Ca atare, răul de bază trebuie tratat exact la fel cum e tratată modificarea pielii. Curele de dezintoxicare, ca tratament auxiliar, pot preveni multe tulburări ale pielii (vezi pag. 139).

Tulburări și boli ale pielii

Abcesul

Uneori un abces izbucnește ca un mic vulcan, provocând o rană fizică și emoțională, pe care, la început, pacientul o ia în derâdere.

O cale eficientă de tratare a unui abces o constituie aplicarea unei comprese cu frunze de podbal, culese în mod ideal când luna e în creștere și uscate când luna e în descreștere. Puneți frunzele într-un vas emailat, turnați puțină apă peste ele, fierbeți amestecul și lăsați-l să se așeze. E suficient chiar să opăriți frunzele doar.

Puneți frunzele peste abces, cât de fierbinți le puteți suporta, și repetați procedeul cât de des aveți ocazia. Pansamentul trebuie lăsat două sau trei ore sau peste noapte, dacă puteți suporta. Veți constata că abcesul se va deschide după aceea mai ușor și se va vindeca mai repede

când luna e în descreștere. Ca să ajutați la vindecarea mai rapidă, ar fi bine să renunțați la folosirea oțetului în mâncare câtă vreme durează procesul.

Acneea

Copiii și adolescenții sunt adesea traumatizați de prezența coșurilor, deoarece nu se simt acceptați în societate și nu știu cum să trateze senzațiile fizice care li se deșteaptă în trup pentru prima dată. Nici nu-i de mirare, când au în fața ochilor exemplul lumii adulților și văd cât de greu se descurcă aceștia cu cele mai firești lucruri din lume – corpul și sexualitatea.

A trata acneea din exterior înseamnă a nu merge la rădăcina problemei. Faceți o cură de purificare a sângelui cu urzici, așa cum se descrie în capitolul despre dezintoxicare (pag. 139). Frunzele de nuc sau rădăcinile de păpădie sunt potrivite pentru spălări pe față. Lăsați-le în apă rece circa douăsprezece ore, apoi strecurați apa și folosiți-o, caldă sau rece, ca să vă spălați pe față.

Alergiile

Observarea atentă a propriei persoane are o importanță aparte în cazul oamenilor care suferă de alergii: care anume gânduri, alimente, polen sau substanțe alte declanșează alergia? Cu ce am intrat în contact înainte de izbucnirea ei? În multe cazuri, mânia reprimată sau chiar exprimată deschis joacă un anume rol („sunt alergic la persoana aia!").

În general, când e vorba de alergii, trebuie întărit sistemul imunitar. Pentru asta e utilă o purificare a sângelui și o stimulare a tuturor organelor otrăvite – rinichii, vezica urinară, vezica biliară, intestinele, splina și sistemul limfatic. În același timp, de ajutor poate fi o luare de sânge sau, mai ales, un masaj al zonelor reflexogene. Beți multe lichide, în special după-amiaza, între orele 15 și 19 și abțineți-vă de la consumul de proteine animale (în special ouă). Există o veche regulă nescrisă, conform căreia copiii, în special băieții, n-ar trebui să mănânce albuș de ou până la vârsta de cinci ani.

Cei care suferă de alergie vor profita dacă citesc următorul capitol legat de diete, căci forța reacției cauzate de un aliment alergogen nu e aceeași de la o zi la alta. Folosind calendarul lunar, e posibil să descoperiți rapid ce fel de influență este exercitată de caracteristica specifică a zilei din punct de vedere alimentar. De exemplu, dacă o substanță alergogenă are un efect mai puternic în unele zile decât în altele.

Vopselele din îmbrăcămintea noastră, pesticidele, metalele, cele circa trei mii de feluri prelucrări chimice și, în cele din urmă, dar nu în ultimul rând, resturile detergenților, produc o mulțime de reacții alergice. Faceți o regulă personală din spălarea oricărui articol nou de îmbrăcăminte înainte de a-l purta, preferabil când luna e în descreștere. Spălatul nu lasă urme puternice în această situație; detergenții pot fi aproape în întregime eliminați, iar murdăria de orice fel se dizolvă mai ușor (în special în zilele de apă: cel mai bine în Pești, însă și în Scorpion și Rac). Luna în creștere determină formarea unei spume mai bogate și în urma articolului spălat rămân mari cantități de detergent.

Bineînțeles că nu e întotdeauna posibil să se spele toate maldărele de rufe strânse într-o gospodărie doar când luna descrește. Oricum, însă, rezultatele vă vor convinge. Când luna descrește vom folosi jumătate din cantitatea prescrisă de detergent și nu vom avea nici o problemă cu mașina de spălat. Dacă descoperiți depozite de calciu în filtrul de apă, adăugați puțin oțet la apa de spălare.

Erupții pe piele

Erupțiile și iritațiile pielii pot fi tratate eficient cu frunze de nuc, pătlagină sau mușețel.

Lăsați pentru o zi frunzele de nuc tăiate mărunt în apă rece și folosiți lichidul strecurat după aceea pentru îmbăieri și comprese. Cât privește pătlagina, zdrobiți-o și ungeți-vă cu sucul pe piele; puteți face o infuzie, pe care s-o utilizați la îmbăiere și comprese. Mușețelul este, de asemenea foarte bun în acest scop; în acest ultim caz, dacă veți folosi lapte în loc de apă, rezultatele pot fi mai bune. În orice caz, în cazul

erupțiilor cu puroi, vă sfătuim să folosiți mai degrabă frunze de nuc decât mușețel.

Bube dulci (herpes simplex)

Bubele dulci apar uneori ca reacție la sentimente de mânie asociate cu teama de a ceda impulsurilor stârnite de acestea. Multe lucruri pot acționa ca declanșator: anumite alimente (coloranți, conservanți) ustensile de metal, marginile tocite ale cuțitelor, prea mult soare etc. Observați-vă: ce ați făcut, gândit sau simțit exact înainte de apariția bubelor. Puteți adesea depista cauzele în cazul dvs., cu puțină muncă de detectiv.

Crema de salvare folosită în terapia florală Bach poate fi de un real folos, dacă e aplicată la primul semn de tulburare. Terapia culorilor și acupunctura s-au dovedit și ele a avea valoare în astfel de cazuri.

Mâncărimi

Această tulburare poate apărea fără vreo schimbare vizibilă a pielii și reprezintă, uneori, un semn de deranjament al ficatului, de epuizare nervoasă sau de bătrânețe. În general, mâncărimea de piele e un semnal dinspre corp privind nevoia acestuia de a se descotorosi de anumite substanțe în exces, de gânduri negative sau de iradiere. De aceea, și în acest caz, îndepărtarea cauzei profunde a mâncărimii trebuie căutată în interiorul trupului.

Toate măsurile de dezintoxicare sunt mai eficiente în fazele de descreștere a lunii (vezi pag. 139). Consumul ridicat de lichide între orele 15 și 19 ajută corpul să se dezintoxice. Când luna e în creștere, aplicați pomezi, preparate la farmacie sau în casă, pentru ușurarea absorbției de substanțe de către trup. O ușurare a simptomelor se poate obține prin îmbăierea în apă foarte caldă, aproape fierbinte, în care s-a turnat puțin oțet de mere sau o infuzie de coada șoricelului.

Ciuperci ale pielii și unghiilor, avitaminoze

Ciupercile pielii, sub orice formă s-ar manifesta, găsesc teren fertil de înmulțire în refuzul de a renunța la ideile demodate. Ele cresc pe

seama gândurilor nostalgice despre zilele care au trecut, pe agățarea de lucruri petrecute anterior și pe teama de schimbare.

Băile sărate și abluțiunile constituie un remediu bun și eficient în cazurile persistente de ciuperci ale pielii și avitaminoză, care trebuie urmate, în orice caz, numai când luna descrește. Pe de altă parte, frecțiile cu alcool (de exemplu cu bitter suedez – vezi pag. 142) pot face bine chiar și când luna e în creștere. În cazul ciupercilor unghiilor, tăiați sau pilițiunghiile numai în zilele de vineri, după apusul soarelui (această restricție se impune și unghiilor sănătoase). Pentru vindecarea zonei afectate, înmuiați o bucată de bumbac în bitter suedez sau în alcool de fructe și dați cu el peste cuticule și peste spațiul dintre marginea unghiei și pielea tălpii piciorului. Bitterul suedez va colora părțile umezite în maro. N-arată prea frumos, dar funcționează.

Neurodermatitele

Cei care suferă în principal de neurodermatite sunt copiii supuși unor presiuni, mai ales nemărturisite, de exemplu din partea unor părinți care insistă pe față că nu sunt pretențioși, însă prin spate cer mereu performanțe sau au pretenții exagerate.

Ne-ar plăcea să vă dezvăluim un remediu vechi și foarte eficace pentru astfel de tulburări, deși acest remediu v-ar putea face să ridicați din sprâncene: înmuiați zona afectată cu urina unui băiețel mai mic de doi ani. Dacă nu se poate, atunci e posibilă folosirea urinei copilului care suferă sau chiar a dvs. Acest remediu e, de asemenea, de un neprețuit ajutor în cazuri de psoriazis sau zona Zoster.

Citiți, de asemenea și capitolul intitulat „Știința de a crea locrui benefice" (pag. 268) și însușiți-vă eforturile legate de acțiunile efectuate în locuri malefice. Mulți oameni care suferă de neurodermatite dorm sau muncesc în zone încărcate de perturbări. Dacă așa stau lucrurile, ar trebui să mutați patul de la locul lui, în special în cazul bebelușilor și copiilor mici.

Gălbenelele, dacă sunt adunate în Capricorn sau când luna e în creștere și, apoi, transformate într-o pomadă când luna descrește, constituie un remediu eficace pentru neurodermatite (aplicate când luna e în creștere).

Negi

Un pic de ură aici, un pic de ostilitate colo: acesta e terenul pe care se dezvoltă negii. Negii și aluniţele ar trebui îndepărtate sau tratate numai când Luna descreşte, indiferent de metoda folosită. Dacă tratamentul n-a fost încununat de succes până la apariţia lunii noi, el trebuie încetat imediat și nu trebuie reînceput până la următoarea lună plină. Dacă trataţi negii când luna e în creştere, ei vor reveni sau se vor mări. Tratamentele sau operaţiile efectuate când luna creşte pot fi dezastruoase.

Seva de la rostopască, plantă care creşte aproape peste tot, chiar și în oraşe, reprezintă un remediu probat și extrem de eficace pentru negi. Începeţi tratamentul în ziua lunii pline și împrăștiaţi seva proaspătă pe neg în fiecare zi. E suficient să rupeţi o frunză: seva e de culoare portocalie și se scurge din nervura ruptă. Continuaţi tratamentul până la apariţia lunii noi, chiar dacă negul a dispărut deja. Aveţi grijă de haine: petele de rostopască se pot îndepărta doar cu mari eforturi.

Conform unui străvechi obicei, puteţi, de asemenea, să folosiţi un măr tăiat în două, pe care îl frecaţi peste neg. După aceea aruncaţi mărul sau, și mai bine, îngropaţi-l. Când mărul va putrezi, negul va fi deja dispărut. Este un obicei care, după ştiinţa noastră, a funcţionat întotdeauna bine.

O altă metodă bună este și aceea de a unge negul cu propria dvs salivă – dimineaţa, pe stomacul gol; nu vindecă însă la fel de repede ca seva de rostopască (vezi și tratamentul negilor în talpă la pag.97).

Escare

Există două metode străvechi, care nu și-au pierdut nimic din eficacitate și care sunt perfect potrivite ca precauţii împotriva escarelor: puneţi un vas de apă cu un ou proaspăt în el sub pat. Sau puteţi folosi ceea ce găsiţi în cuibul unei căprioare ca aşternut pentru patul dvs. Rezultatele vor vorbi de la sine.

Îngrijirea pielii și a corpului

Toate indicaţiile și sfaturile oferite în această carte pentru dobândirea unei vieţi mai sănătoase prin eforturile dvs proprii vă vor ajuta în

același timp să vă menţineţi o piele sănătoasă și un păr plin de vitalitate. Tot secretul îngrijirii trupului și pielii dvs constă în moderaţie și regularitate. Veţi reuşi totul cu cele mai simple metode dacă, pe lângă cele de mai sus, veţi specula la maxim fazele lunii.

Curăţirea în profunzime a pielii

Cea mai bună perioadă pentru acest procedeu este cea a lunii în descreştere – în special când e vorba de operaţii minore asupra coşurilor, furunculelor și altele asemenea. Când luna descreşte, aproape niciodată nu se formează cicatrici. Există o largă varietate de metode de curăţare, dar dacă alegeţi plantele, va trebui să vă hotărâţi ce efect doriţi să obţineţi: antiinflamator (tătăneasă, podbal), astringent (sovârv, pătlagină, albăstrele). Vom afla mai multe despre caracteristicile diverselor plante în altă secţiune a cărţii. Pe de altă parte, dacă pielea trebuie hrănită cu diverse substanţe, de exemplu prin intermediul cremelor cu vitamine, pudrelor sau cremelor hidratante, atunci sunt mai potrivite fazele de creştere a lunii. Dacă vreţi să luaţi în considerare și semnele zodiacale, atunci nu va trebui să ratați zilele Capricornului. Acestea sunt potrivite pentru orice fel de îngrijire a pielii.

Iată o metodă excelentă de curăţare și tratament al pielii: puneţi plantele necesare într-un vas cu apă, amestecaţi-le de câteva ori în sensul acelor de ceasornic și lăsaţi vasul să stea o vreme în lumina soarelui. Folosiţi această apă ca să vă spălaţi faţa și pielea.

Pentru cabinetele de cosmetică, verificarea diferenţelor dintre perioadele de creştere și descreştere a lunii reprezintă o chestiune foarte uşoară: operaţiile făcute când luna descreşte (cu excepţia zilelor Capricornului) nu vor lăsa nici un fel de cicatrici.

Erupţiile, coşurile, băşicile, mătreaţa și cojile dispar mult mai rapid când sunt tratate atunci când Luna descreşte.

Un scurt comentariu pe tema protejării faţă de soare, din care puteţi trage singuri concluziile. Pretutindeni unde stratul de ozon s-a rarefiat, incidenţa cancerelor de piele s-a mărit simţitor. Mai ciudat însă e faptul că în rândul grupurilor profesionale care lucrează în aer liber – constructori, fermieri, muncitori forestieri ș.a.m.d. – creşterea cazurilor de cancer al pielii este sensibil mai înceată din diverse motive, iar majoritatea acestor oameni rezistă fără creme de protecţie contra razelor soarelui. Printre altele, acest fapt se petrece deoarece unul din-

tre scopurile acestor creme, anume o bronzare rapidă și profundă, nu are nici o importanță pentru ei. Astfel de creme amorțesc uneori până la anulare capacitățile instinctive de reacție la stimuli exteriori ale trupului și pielii.

O ultimă remarcă privind îngrijirea pielii: o mare firmă americană de produse cosmetice a comandat la un moment dat o anchetă privind grupurile profesionale de femei cu pielea cea mai sănătoasă. Rezultatele n-au fost însă niciodată publicate, deoarece, câștigătoare la mare distanță de restul plutonului, au fost călugărițele, care nu folosesc niciodată substanțe de protecție a pielii.

Bineînțeles că nu dorim să ascundem faptul că există și alte motive pentru care ele au ieșit primele: au o dietă mai sănătoasă, iar pielea lor este în mod clar supusă mai puțin presiunilor traiului din metropole (prea mare expunere la lumina soarelui).

Îngrijirea părului

Persoanele care acordă atenție unei temporizări corecte când își îngrijesc părul sunt scutite de o mulțime de probleme. Nu mai au nevoie să fie preocupate de creșterea părului sau de mătreață și nu le va apărea niciodată chelie.

Duceți-vă la frizer de câteva ori când luna e în Leu și observați ce se întâmplă (acest fapt interesează în mod deosebit bărbații). Pe de altă parte, dacă vreți să vă faceți permanent, cel mai bine ar fi să vă apucați de treabă în Fecioară, deoarece părul devine prea creț dacă e aranjat în Leu. Orice persoană cu probleme legate de păr ar trebui să se tundă în Fecioară, deoarece coafura și tunsoarea vor rezista mai mult. Dacă nu puteți acorda atenție datei corecte, ar trebui cel puțin să evitați spălarea și tunderea părului dumneavoastră în zilele din Pești și Rac. O metodă eficientă pentru un păr bogat o constituie folosirea de rădăcină de brusture. Folosiți fiertura fie pentru a vă spăla părul la început, fie la ultima spălare. Strângeți rădăcinile când luna descrește, sau cumpărați-le de la o farmacie. La fel de bună este și apa de mesteacăn: umpleți o sticlă închisă la culoare până la dop cu frunze tinere de mesteacăn (adunate primăvara) adăugați apoi rachiu de porumb și lăsați sticla închisă cu dop să stea în lumina soarelui timp de o lună, astfel încât să primească cele douăsprezece impulsuri ale zodiacului. Cel

mai bine ar fi să procedați astfel în zilele Berbecului, Leului sau Fecioarei. Masați pielea capului cu lichidul rezultat, turnând câte o picătură odată. De ajutor este, de asemenea, spălarea părului cu un decoct din frunze de mesteacăn. O rețetă foarte veche și foarte simplă pentru păr frumos: puneți frunzele de mesteacăn într-un vas cu apă, lăsați vasul să stea la soare și spălați-vă cu lichidul rezultat.

Procedeul funcționează foarte bine și cu urzici. Culegeți frunzele când luna crește și scoateți rădăcinile când luna descrește. Puneți frunzele nespălate și rădăcinile doar curățate de pământ laolaltă într-o sticlă sau într-un vas cu apă.

Indiferent că e vorba de urzici sau frunze de mesteacăn, indiferent că sunt macerate în alcool, fierte sau lăsate pur și simplu să plutească într-un vas cu apă, cea mai bună metodă e aceea care se potrivește preferințelor dvs.

În orice caz, prin ceea ce am scris mai sus, noi nu oferim nici o garanție împotriva căderii părului, deoarece cu toții pierdem adesea păr ca urmare a efectelor secundare ale medicamentelor, a schimbărilor hormonale din trup sau a presiunilor psihice. După nașteri, sau în timpul menopauzei, pot apărea pierderi considerabile de păr, însă procesul se reduce în timp. De exemplu, am avut ocazia să constatăm că după ce un pacient și-a scos de tot câteva măsele plombate, părul a început brusc să-i crească la loc, deși persoana respectivă chelea.

Îngrijirea unghiilor de la picioare și de la mâini

Pentru îngrijirea, tăierea și pilirea unghiilor de la picioare și de la mâini, momentele cele mai potrivite sunt oricare din zilele de vineri după apusul soarelui. Dacă pierdeți acest moment, nu încercați să recuperați procedura de îngrijire a unghiei a doua zi, sâmbăta, căci ziua respectivă este cea mai nepotrivită pentru un asemenea scop. Dacă sunt tăiate sau pilite exclusiv în serile de vineri, unghiile de la picioare și de la mâini devin tari, robuste și nu se rup ușor. Ca atare, orice tratament de întărire a unghiilor devine astfel de prisos, căci acestea combat întotdeauna simptomul și nu cauza. În general, zilele Capricornului sunt potrivite pentru toate activitățile de îngrijire a unghiilor și a dinților. Din când în când, lustruiți unghiile (nelăcuite) cu o cârpă: acest pro-

cedeu reprezintă un remediu homeopatic pentru un mare număr de suferințe fizice.

Dacă nu puteți sau nu vreți să pierdeți timpul cu păstrarea unei temporizări corecte, ar trebui cel puțin să evitați complet zilele nefavorabile. Evitați îngrijirea unghiilor în Pești și Gemeni.

Unghiile încarnate trebuie tăiate sau ajustate întotdeauna când luna e în creștere; dacă sunt tratate când luna descrește, unghiile se vor dezvolta la loc tot strâmbe. Excepția față de cele de mai sus o constituie scoaterea completă a unei unghii: această operație minoră are mai mult succes dacă e efectuată când Luna descrește (în orice caz, evitați Peștii, dacă puteți).

Forme de terapie: de la mișcare la homeopatie

Această secțiune se referă la formele eficiente de terapie care pot fi cu succes asociate cunoștințelor legate de ritmurile lunare. Dacă nu se face o referință explicită la aceste ritmuri, atunci vom da o scurtă descriere a metodei, așa cum am fost și noi puși la curent în legătură cu scopul și valoarea ei: în acest caz, momentele corecte de aplicare a terapiei în discuție pot fi obținute din capitolul anterior, „Călătorie prin trupul nostru".

Oricum, noi nu emitem nici o judecată de valoare comparativă privind valoarea unei terapii, căci dvs. înșivă trebuie, în ultimă instanță, să decideți, pe baza informațiilor, sfaturilor și propriilor instincte dacă respectiva terapie vi se potrivește. Indiferent că vă bazați pe terapia cu oxigen a profesorului X, pe masaj, pe chiropractică, pe penicilină, sau pe terapia florală Bach – există nenumărate forme posibile de terapie pentru fiecare boală sau tulburare diferită (sau chiar pentru aceeași). Fiecare terapie diferă de celelalte mai mult sau mai puțin fundamental prin materialele folosite, prin timpul cerut, prin cost, mijloace, filozofie și multe altele. Adesea ele diferă prin vehemența cu care sunt susținute ca unică metodă de vindecare posibilă. Toate aceste diferențe sunt lipsite de importanță în ceea ce privește statisticile cazurilor vindecate și recunoașterea lor de către medicina „oficială". Nici o statistică din lume nu e de folos în cazuri individuale, adică exact cum e cazul dvs. În plus,

există nenumărate remedii care pot fi eficiente în cazul dvs, dar care nu sunt recunoscute de metodele obișnuite de tratament.

Nu în ultimul rând, printre factorii decisivi se numără instinctul personal. Aveți sentimentul că o anume formă de terapie vă poate ajuta? Dacă răspunsul este DA, atunci alegeți-o, indiferent dacă ea presupune să vă duceți până la farmacia din colț, să vizitați un șaman sau să efectuați o călătorie până la o clinică renumită, aflată la mii de kilometri depărtare. Nimic și nimeni nu vă poate ajuta dacă nu aveți încredere în dvs. înșivă, în persoana care vă ajută, în metoda acestei persoane și în momentul oportun – indiferent că dvs alegeți acest moment sau el vă e dictat de soartă. Indiferent că procedeul implică un tratament chimic, o operație chirurgicală sau aplicarea unei metode mai blânde, pe termen lung, indiferent că vi se face o injecție sau că, la sute de kilometri distanță, mâinile vindecătoare ale unei ființe umane se plimbă pe contururile fotografiei dvs. – toate acestea sunt lipsite de importanță dacă sunteți încrezător, dacă instinctul vă spune că asta vreți și de asta aveți nevoie și dacă trupul vă răspunde la impulsurile de vindecare. Decisivă în mare măsură este și temporizarea corectă a procedeului în discuție: toate regulile prezentate în această carte pot fi transpuse fără dificultate în cazurile multor terapii diferite.

După ce ați luat decizia, aveți încredere în modul cum se desfășoară lucrurile și acceptați-vă soarta. Indiferent că vă duceți la un chirurg faimos, la un homeopat, la un terapeut sau la un vraci, dacă acesta ține la semenii săi, nu vă va oferi niciodată vreo garanție că metoda lui e infailibilă. Astfel de oameni știu că o vindecare nu are loc exclusiv prin efortul lor; vindecarea se petrece când puterea de autovindecare a pacientului, capacitățile vindecătorului, temporizarea corectă și, nu în ultimul rând, destinul personal își unesc forțele și se îngemănează laolaltă într-un tot.

Așadar, căutați „dovada" că o metodă este eficace? Poate deoarece nu aveți încredere în propriul instinct sau poate că vă temeți să vă înfruntați soarta... Faptul că o anumită metodă l-a ajutat pe vecinul dvs. nu vă e de nici un folos; după cum nu vă e de folos faptul că o metodă e pretutindeni recomandată, în presă și la televiziune, de către oameni de știință și statisticieni. Nici măcar faptul că un remediu v-a ajutat cumva ieri nu vă oferă o garanție că el vă va ajuta și astăzi.

Noi știm toate astea și, de aceea, nu aparținem acelor „vânzători de dovezi" care vor să se asigure față de toți și de toate înainte de a întreprinde ceva necesar și de bun simț. Noi încercăm să vă dezvăluim niște cunoștințe într-un limbaj simplu și să vă indicăm anumite ritmuri naturale care pur și simplu funcționează și n-au nevoie de nici o dovadă. Ca atare, nu trebuie să așteptați până ce oamenii de știință se vor deranja să dovedească faptul că ritmurile lunare, homeopatia sau chiropractica „funcționează". Încercați ritmurile pe propria piele și căutați să sesizați cum toate lucrurile intră aproape de la sine pe făgașul normal, simplu, fără mare cheltuială de timp și bani. Acordați toată încrederea metodei alese, puterilor proprii de autovindecare și trecerii timpului. Nici nu e nevoie de altceva.

Căutarea cu obstinație a dovezilor reprezintă aproape o boală și dă o dependență ca de droguri. Vânarea de dovezi prin cercetări costă incredibil de mult, în vreme ce rezultatele se cunosc de mii de ani. Desigur, e foarte important că se fac cercetări. De exemplu, în 1992, un cardinal al bisericii romano-catolice a anunțat că s-a inițiat o anchetă care urmărea în ce măsură problema celibatului clericilor mai este de actualitate, dat fiind faptul că celibatul a fost introdus cu multă vreme în urmă, probabil cu intenția de a preveni scurgerea de informații secrete din sânul Bisericii către marele public. Oamenii care dețin asemenea informații sunt incoruptibili și nici o dictatură nu a putut și nu va putea să tolereze astfel de persoane. În același an, în Germania a început o anchetă oficială privind uzul și valoarea acupuncturii chinezești. În ambele cazuri sunt investigate lucruri a căror valoare sau non-valoare a fost evidentă mii de ani. Și toate acestea au drept scop doar dobândirea prestigiului. Rezultatele acestor anchete ne sunt generos „împărtășite", deși răul provocat de menținerea unor practici lipsite de orice logică sau ignorarea altora de bun simț nici n-ar fi trebuit menționate. Oare moartea e mai ușoară când e însoțită de binecuvântare științifică? În goana fără sfârșit după dovezi, locul central îl ocupă, de fapt, aproape întotdeauna, mândria personală sau lupta pentru trofee și decorații și nu problema în sine. De exemplu, vracii nu își pot permite să aibă morți, eșecul lor înseamnă eșecul metodei lor și e echivalent cu o pată neagră aruncată pe obrazul lor. Pe de altă parte, în concepția medicinii „oficiale", moartea e ceva firesc, eșecul medicilor e

întâmpinat printr-un simplu „așa a fost să fie". Singurul lucru ciudat aici e că medicii scot morții din spital noaptea...

Cunoaștem vraci și magicieni la care au apelat pentru sfaturi numeroși medici – însă întotdeauna noaptea!

„Prestigiul" pe care și-l dorește o persoană se întreține cu bani mulți. Împreună cu dependența de dovezi, prestigiul constituie un simptom al celei mai cumplite maladii de pe planeta noastră – orgoliul personal. De câte ori nu s-a întâmplat în ultimul timp ca un nou material fabricat, un nou medicament, un nou amalgam pentru plombe etc. să se dovedească, după ani de folosință, extrem de nociv. Răul care emană dintr-un astfel de material devine de câteva ori mai mare dacă ne gândim că efectul nociv e cunoscut sau numai bănuit în „cercurile de inițiați" (producători și oameni de știință). Ca atare, producția, distribuirea și folosirea unui astfel de material sunt însoțite de o imensă îngrijorare în loc de încrederea de dinainte. Milioanele de amalgamuri care plombează încă dinții în toată lumea sunt mult mai otrăvitoare pentru corp și toți dentiștii știu acum cât de dăunătoare sunt ele. Acest rău n-ar exista dacă orgoliul personal (și teama de despăgubiri pentru stricăciuni) n-ar sta în calea singurei concluzii logice: „Am făcut o greșeală. Produsul acesta este dăunător în timp, așa că vă rugăm să nu îl mai folosiți".

Acest exemplu se poate aplica în nenumărate alte cazuri – de la celibat la tuburile cu aerosoli și la computere și ecranele TV care emit radiații. În fond, greșeala e atât de umană, de firească și de ancorată în ființa noastră! Fără ocolișuri și drumuri înfundate nu poate exista învățare. Privind în perspectivă mai largă, ce plăcere pot obține din ceva care mi-a reușit „perfect"? Ce efect produce cineva care vrea să-i facă pe toți să priceapă că el știe și poate face totul? Uneori singura șansă de a vindeca maladia orgoliului constă în pierderea completă a prestigiului și învățarea prin experiență personală a faptului că în definitiv există oameni care pot accepta și iubi pe cineva chiar și fără acel prestigiu.

N-aveți nimic de pierdut dacă vă provocați singur pierderea „prestigiului" de o asemenea manieră încât să nu-l mai recâștigați niciodată. Veți descoperi astfel cine vă este prieten cu adevărat. Nu disperați, chiar dacă v-a părăsit toată lumea; dacă vă comportați conform firii pe care o aveți, înseamnă, de fapt, că transmiteți o invitație prietenească

tuturor, o invitație la care una sau două persoane, capabile de a vă accepta așa cum sunteți în realitate, vor răspunde. Astfel de oameni există și sunt singurii care merită să fie numiți „adevărați prieteni".

Aveți încredere în instinctul dvs. și curajul de a distinge între hrana sănătoasă și otravă – fizică, intelectuală și emoțională – fără a aștepta vreo dovadă. Asta e singura cale de a trăi o viață lipsită de orice otravă. Veți dobândi foarte rapid puterea de a discerne prin auto-educație și observație atentă. Oamenii care caută cu disperare dovezi nu văd nici cel mai mic motiv pentru a întreprinde ceva în legătură cu otrăvurile fizice sau mentale, câtă vreme nu le e stârnită dorința de a găsi dovezi. Viitorul nu ne va mai permite luxul de a dovedi și explica mai întâi un lucru eficient în mod evident. Și din motive financiare nu ne putem permite să împrăștiem milioane doar pentru a dovedi că plantele vindecă, sau că starea de calm interior previne boala și că Pământul e rotund. Răspunsul la întrebarea „de ce și cum funcționează" e practic și necesar atunci când e imperios nevoie de el. Adesea un asemenea răspuns e inutil.

Unul din drepturile omului este acela de a nu fi otrăvit, mental sau fizic, un drept care ne privește pe noi toți. Însă dacă vreți să cereți socoteală, cel mai bun lucru pe care ar trebui să-l faceți ar fi să începeți chiar cu dvs.

Terapia mișcării

Toți oamenii se nasc cu plăcerea de a se mișca. Muzica se găsește în sângele tuturor. Indiferent că prezentul vă găsește zvelt, puternic, tânăr, cu o constituție atletică și cu un talent pentru dans, sau un individ morocănos, cu oasele înțepenite și cu pielea îmbătrânită – trăirea sau redescoperirea acestei bucurii înnăscute reprezintă o bază solidă pentru a rămâne sănătos prin propriile eforturi. Motivele le găsiți în mii de cărți, însă e suficientă o singură propoziție pentru a explica totul: orice lucru care nu se mișcă putrezește!

Încă din copilărie, există numeroase influențe care subminează fericirea dată de mișcare, atât de esențială pentru viață, și care blochează literalmente părți întregi din organismul nostru – de la semne care spun „interzis jocul cu mingea" până la apostrofări de genul „stai

cuminte!", de la pupitrele școlare la scaunele de birou și nevoia de a dobândi mai mult. Mai târziu în viață apar obstacole sub forma unor gânduri precum: "Nu pot face asta; nu voi reuși; eu nu sunt un atlet; dacă mă vede cineva?" – toate pornind de la convingerea că mișcarea, dansul sau performanțele sportive trebuie să satisfacă întotdeauna anumite standarde sau anumite forme și cerințe externe. Oare de ce există atât de multe cărți de exerciții fizice, toate complet inutile și lipsite de inspirație?

Acest fapt se întâmplă deoarece adevăratul înțeles al mișcării nu constă în a face „corect" ceva. Prea mulți profesori și terapeuți din acest domeniu transmit, conștient sau inconștient, mesajul că prin mișcare trebuie atins un fel de scop măsurabil. „Aduceți-vă capul între genunchi, ridicați-vă brațul deasupra capului, țineți-vă picioarele drepte... Nu, nu e bine; în fine, o să învățați în timp..." – acesta e, mai mult sau mai puțin, modul în care funcționează absurdul, făcându-ne să uităm la ce se referă în realitate o mișcare sănătoasă și, mai presus de toate, un bun exercițiu fizic pentru bolnavi.

Singurul scop al mișcării ar trebui să fie bucuria și eliberarea energiilor. Dacă brațele dvs. nu se pot mișca prea mult, foarte bine! Dacă nu puteți alerga decât zece metri, dacă nu vă puteți apleca decât câțiva centimetri, dacă nu puteți sări mai mult decât sare o broască, dacă nu puteți dansa mai mult decât un minut – e bine! Ar trebui să nu luați niciodată drept model o altă persoană, ca să nu mai vorbim de un instructor de educație fizică sau de o carte, pentru ceea ce doriți sau chiar sunteți obligat să obțineți. Iar dacă cineva zâmbește văzându-vă „stilul", socotiți în mintea dvs. că respectiva persoană e condamnată să sufere de maladia orgoliului personal.

Singurul criteriu de succes al demersului dvs. îl constituie, din nou, instinctul personal. Când sesizați că în urma unor mișcări cât de mici prin trup începe să vă curgă liber o forță, încercați să simțiți acea forță. Îndreptați-vă de spate și întindeți-vă oasele un minut (chiar acum!) exact așa cum procedați dimineața la sculare și simțiți ce se întâmplă. Simțiți curgerea forței și plăcerea pe care această forță o aduce, dar și modul în care plăcerea și energia date de cea mai mică mișcare se întind în tot trupul. Iar apoi amintiți-vă doar de acea forță și de senzația de bucurie – nu și până unde, cât de sus, cât de repede v-ați mișcat. E total lipsit de importanță ce sport vă provoacă bucuria – gimnastica, dansul,

tăierea lemnelor sau aikido. Nu metoda determină curgerea forței, ci instinctul și încrederea dvs. Ar trebui să țineți întotdeauna minte asta.

În sport și în mișcare nu contează niciodată forma exterioară. Ar trebui să nu vă depășiți niciodată limitele și, mai presus de orice, să nu treceți niciodată „pragul durerii". Întindeți-vă cât puteți în fiecare dimineață, dar opriți-vă înainte de „punctul de rupere", oricare ar fi acesta. Și nu vă comparați niciodată cu altcineva. Sunteți unic!

În fiecare zi, doctorii ne demonstrează că ar trebui să ne mișcăm mai mult, să facem mai mult sport – gimnastică, înot, tenis de masă, alpinism, atletism. Nu vrem să repetăm toate astea, deoarece admonestările și dovezile n-au nici o valoare. Singurul lucru care ajută e înțelegerea. O veche și încă valabilă regulă de sănătate spune:

„Transpiră o dată pe zi,
Simte cu adevărat foamea o dată pe zi,
Fii cu adevărat obosit o dată pe zi".

O constatare inutilă, dar interesantă cu siguranță pentru „înfometații de dovezi" sau pur și simplu ca anecdotă: regula de mai sus a fost de curând confirmată de un studiu aprofundat efectuat pe mai mult de cinci mii de americani care au atins sănătoși vârsta de 100 de ani. Cercetătorii au vrut inițial să descopere secretul longevității acestor oameni. Oare ce aveau ei în comun? Longevitatea lor depindea de dietă, de stilul de viață, de atitudinea față de viață, de abstinență, de folosirea intensivă a usturoiului și a ginseng-ului sau a unor misterioase elixiruri din plante? Rezultatul i-a uluit pe oamenii de știință: în afară de un singur lucru, nu există nici un factor comun! Unii dintre ei fumau pe rupte, alții beau cel puțin o jumătate de litru de vin roșu zilnic; unii erau vegetarieni, alții se sculau la ora unu noaptea ca să-și taie o porție zdravănă de șuncă; unii aveau 15 copii și 70 de nepoți, alții trăiau ca niște călugări – ș.a.m.d. Cu alte cuvinte nu exista absolut nici un indiciu al unei rețete universale de sănătate și viață lungă. Cu o singură excepție: toți cei întrebați au afirmat că transpiră bine în fiecare zi – prin alergare, tăiat de lemne, dans, sex sau altfel.

Mișcarea pune energia la lucru. Fluxul de energie micșorează blocajele din trup, cap și inimă, iar micșorarea blocajelor generează bucurie și vitalitate. Energia eliberată ne ajută să rămânem sănătoși sau să ne

facem sănătoși – la trup, la minte și la suflet. Înțepenirea, rigidizarea sunt elementele de bază ale morții, în vreme ce mișcarea constituie fundamentul vieții.

Masajul și exercițiile pentru corp

La scurt timp după terminarea primului război mondial, un tânăr doctor lucra într-unul din orfelinatele supra-aglomerate din Europa. Într-o zi, doctorului i s-a părut că bebelușii dintr-un anumit salon păreau mult mai fericiți și cu mai multă poftă de viață, mai bine hrăniți, erau mai rar bolnavi și aveau o stare generală de sănătate mai bună decât ceilalți copii din același grup de vârstă. Doctorului i s-a trezit curiozitatea. La început, instruirea lui medicală de factură științifică l-a făcut să creadă că cineva hrănea copii din stocuri secrete de alimente, în plus față de porția zilnică din orfelinat.

După câtva timp însă, el a descoperit că nu acesta era motivul stării mai bune de sănătate a respectivilor copii. Dieta lor era la fel cu cea a colegilor de aceeași vârstă. Exista o singură diferență: spre deosebire de restul angajaților, îngrijitoarea care se ocupa de sărmanii nefericiți își asuma „sarcina" suplimentară, înainte de ora mesei, de a ridica fiecare copil din pat pentru a-l ține în brațe, a-l mângâia și a se juca cu el înainte de a-i oferi biberonul și de a-l așeza la loc în pătuț. De la inimă la inimă, prin piele – iată o metodă extrem de directă.

Uneori mișcarea resimțită pasiv prin mâinile experte ale unui maseur poate servi drept stimul către o mișcare sănătoasă și motivată, atât din interior cât și din exterior. Există puține boli fizice sau simptome de deficiență psihică care nu pot fi ușurate sau vindecate prin intermediul unor contacte fizice pline de afecțiune, mai mult sau mai puțin blânde – masaje, exerciții pentru corp (așa cum se numesc astăzi anumite forme de contacte terapeutice) drenaje de limfă, masaje Feldenkrais, masaje reflexogene etc. Din punctul de vedere al efectului tratamentelor manuale, aproape toți terapeuții medicali cad de acord asupra unui număr de puncte fundamentale:

În primul rând, cele mai multe procese din corp sunt dependente de circulația liberă a fluidelor prin diverse sisteme de organe, iar masajul și exercițiile pot ajuta la normalizarea acestor fluxuri circula-

torii. Fiecare celulă din organism trebuie să primească hrană, oxigen, hormoni, anticorpi și alte substanțe cu rol de imunizare, iar multe substanțe dăunătoare trebuie eliminate. Nu există țesut din trup care să nu fie slăbit și în cele din urmă distrus de întreruperi lungi ale acestor fluxuri multiple. Văzut într-o astfel de lumină, masajul se constituie într-o excelentă precauție împotriva a tot felul de boli. El are un efect de dezintoxicare și stabilizare a activității cardiace și a circulației sanguine și stimulează activitatea tuturor organelor interne.

În al doilea rând, atât mușchii, cât și țesutul conjunctiv se pot adesea întări, scurta sau chiar necroza. În consecință, corpul își modifică în sens rău poziția și mișcările lui se restrâng după operații sau răni, mușchii se pot întări ca să protejeze o zonă suferindă, iar țesutul conjunctiv formează o cicatrice. Din păcate, adesea, aceste procese de protejare și vindecare sunt prea intense și pacientul nu își recâștigă complet mobilitatea sau obișnuita senzație de bine. Neglijențele, crampele, loviturile, epuizarea, îmbătrânirea și nenumăratele presiuni fizice la care ne supun profesiile se adună în cârca noastră și toate acestea pot aduce la întăriri, scurtări, într-un cuvânt: necazuri. De mii de ani, masajul și exercițiile fizice au fost efectuate pentru a relaxa mușchii, a elibera crampele și a disipa stările de epuizare. Țesutul conjunctiv devine mai suplu, anchilozarea articulațiilor dispare și crește dorința de mișcare fără dureri.

Ambele efecte principale ale masajului și exercițiilor fizice sunt amplificate de o temporizare corectă.

Pentru masajele destinate relaxării, eliberării tensiunilor și dezintoxicării, cea mai potrivită perioadă este aceea a lunii în descreștere. Dacă masajul e efectuat în scop de regenerare și întărire, eventual cu ajutorul unor unguente adecvate, va avea rezultate mai bune dacă e făcut când luna crește.

Prin aceste două efecte se ilustrează aspectele mecanice ale masajelor și exercițiilor fizice, precum și legile care se aplică și care privesc hidromecanica, elasticitatea și proprietățile de întindere a țesuturilor.

În al treilea rând, masajul și exercițiile fizice nu sunt forme de terapie în sensul medicinii tradiționale ci, mai degrabă, o formă de educație prin percepție. Nu se adaugă nimic material și nu se scoate nimic,

nu există dozaje exacte și statistici. Un maseur experimentat nu tratează probleme locale cu unelte speciale spre a atinge obiective specifice. Mai degrabă el generează un flux de informații, transmise prin simțuri, pentru mintea pacientului. Sunt informații noi, care contrazic imaginea, formată mental, de imobilism și durere, și demonstrează pacientului că el e în stare să facă mai multe decât avea impresia. După aceea, mintea clientului e cea care are grijă de „reparații" – ajustarea poziției corpului, distribuția mai eficace a fluidelor în trup, îmbunătățirea relației dintre nervi și mușchi.

Frecarea pielii, presiunea exercitată pe țesuturile mai profunde, deplasarea țesuturilor – toate acestea nu înseamnă numai modul în care se efectuează toate formele de masaje și exerciții fizice, ci și modul în care trupul nostru devine conștient de sine. Acest proces rămâne la un nivel inconștient câtă vreme ne simțim bine „în pielea noastră". De aceea se întâmplă rar să recunoaștem încă de la început posibilele pericole ale adoptării unor mișcări și poziții, mai ales în timpul copilăriei. Chiar dacă mai târziu o boală sau o tulburare ne scoate din circuit, socotim prea rar drept cauză posibilă obiceiurile și tabieturile noastre. Masajul și exercițiile pentru corp, aplicate cu pricepere și afecțiune, se pot constitui în mijloacele de a sparge cercul vicios al poziției și mișcărilor nepotrivite, al tensiunii cronice și imobilismului. Masajul și exercițiile pentru corp, sportul și chiropractica, frecțiile și presopunctura, mișcările neobișnuite – toate acestea produc inevitabil senzații noi, pe care mintea le poate folosi spre a dobândi o nouă imagine despre trup, din care să creeze o versiune nouă, mai mobilă, a acestuia.

Oricât de mult s-ar mișca o persoană, există întotdeauna o forță interioară intensă care o îndeamnă să-și continue vechile obiceiuri. În orice caz, dacă acea persoană cedează mișcărilor pe care altcineva le imprimă trupului său, fără vreo influență din partea propriilor impulsuri și reacții, atunci trupul va dispune de senzații complet noi – senzații care lămuresc perfect persoana asupra modului în care comportamentul propriu a ajuns să declanșeze diverse dureri și nevoi de alinare. Astfel de clipe încărcate de senzații noi demonstrează că nimic nu o poate forța să se agațe la nesfârșit de vechile obiceiuri și tabieturi comportamentale. Mintea are capacitatea de a recunoaște că deține libertatea de a hotărî dacă vrea sau nu ca senzațiile noi să se repete. Orice

doctor știe că o astfel de privire introspectivă e mai valoroasă decât orice medicament.

Diversele forme de masaj și exerciții pentru corp își vor ocupa în viitor cu siguranță locul cuvenit în paleta de terapii valabile și eficiente. Nu suntem adepții atitudinii de a sta cuminți, fizic sau mental; a împărtăși o astfel de convingere, chiar și numai temporar, ar echivala cu o invitație la imobilism și tulburări fizice. Ca și cleiul, ne menținem umezi și elastici, sau ne uscăm și ne întărim. Dacă vrem să aflăm cum să ne acceptăm trupurile ca sursă de bucurii și cum să evităm ceea ce provoacă sau mărește durerea, atunci masajul și exercițiile pentru corp pot constitui o cheie de neprețuit. Aceste procedee ne oferă informații despre noi înșine la un nivel profund, de neegalat de către nici o instruire, rețetă sau operație: un câștig inestimabil.

Chiropractica

În fiecare clipă a vieții ne aflăm la doar un milimetru depărtare de un număr mare de boli și tulburări mai mult sau mai puțin grave. Acel milimetru e localizat undeva în structura scheletului nostru și maschează distanța dintre – de exemplu – o vertebră corect poziționată, înconjurată de o musculatură relaxată, și o vertebră permanent dislocată, ținută în loc de mușchi încordați ce trebuie să compenseze dislocarea. Milimetrul se poate găsi într-un pelvis strâmb, care forțează întreaga musculatura a spatelui să exercite o presiune compensatoare asupra vertebrelor și deci asupra nervilor din coloană. Se poate găsi în bolta tălpii piciorului, care acționează în cele din urmă la fel asupra poziției corpului și deci asupra stării generale de sănătate a unei persoane.

Mișcările rigide ale trupului și deformările se dezvoltă adesea ca reacții la circumstanțe adverse – accidente, operații, boli, neliniști – care se manifestă prin poziția proastă (mai ales la copii și la tineri aflați la pubertate) și stress-ul vieții cotidiene. Un pelvis strâmb, o vertebră dislocată, un picior aparent mai scurt, orice deplasare ușoară a oaselor din bolta tălpii piciorului – care conduc toate la mușchi încordați și presiuni mari asupra nervilor – pot genera zone de deformare a spatelui care declanșează, la rândul lor, o mulțime de stări și boli cronice dureroase: de la tensiune musculară la diverse sunete în urechi, tulburări de vedere, sciatică, discopatie, migrenă, tulburări ale sistemelor circulator, digestiv și respirator și multe altele, în majoritatea lor consecințe secundare ale multor ani de stress ale mușchilor și nervilor.

Modul în care ne tratăm coloana vertebrală se apropie de cruzime. Aproape 90 la sută dintre copii afișează o formă de deformare a coloanei, deoarece se acordă prea puțină atenție acestei probleme și efectelor dăunătoare pe termen lung – ca să nu mai spunem că nu se întreprinde nimic în direcția educării spre adaptarea unei poziții corecte, relaxate a trupului. Prin natura lor, copii se mișcă mult mai mult decât adulții, de aceea o vertebră dislocată (printr-un accident minor etc.), în cazul lor revine cu iuțeală la loc. Cu cât cresc, cu atât se intensifică asupra lor influențele care inhibă mișcarea, ca rezultat al neliniștii adulților sau al presiunii exercitate pentru „cumințirea" lor în cursul rutinei zilnice.

Așa ajungem, ca adulți, să nu mai facem mișcare, să avem un picior mai scurt sau o poziție proastă, să combatem tot felul de dureri – indicatori importanți ai unor cauze mai profunde – mai întâi cu pilule și injecții, până când durerile mai severe sau, în cel mai rău caz, deficiențele grave ale coloanei vertebrale, vertebrelor sau organelor interne ne bagă mințile în cap.

Mintea noastră, gândurile noastre și atitudinea față de viață pot „îngenunchea", la rândul lor, coloana vertebrală. E vorba de idei precum: „Umerii mei nu pot duce o asemenea sarcină, problema asta mă doboară realmente" sau „ Trebuie să fiu permanent în acord cu dorințele altor oameni. Mă tem. Mă agit și mă întorc în orice direcție și încerc să fac dreptate tuturor". Ochii unui expert pot citi atitudinea unei persoane față de viață după poziția trupului. Mintea acelei persoane e muncită de gânduri, totul constituie o greutate pentru ea, sau se descurcă ușor, pentru că nimic nu merită luat în serios cu excepția propriei liniști sufletești? Aproape pentru fiecare stare de rigiditate trupească există o contrapondere în universul mental, care se potrivește cu masa fizică și imobilismul corpului. O minte rigidă conduce la un trup rigid.

Caruselul crampelor musculare, vertebrelor înțepenite și articulațiilor înțepenite poate fi oprit dacă – în plus față de masaj și exercițiile pentru corp – se acordă atenția cuvenită artei chiropracticii. Un chiro-

practician experimentat e ca un arhitect care cunoaște pe dinafară construcția umană. El știe exact ce mușchi și ce oase interacționează pentru obținerea unei cheltuieli minime de energie și a unui maxim de forță și mobilitate. Din nefericire, un astfel de specialist este căutat numai când durerea – semn permanent al unui flux blocat de energie în trup – e deja instalată sau când răul a fost comis și e foarte avansat. Chiar și așa, metodele lui – care constau din strângeri și mișcări speciale – se dovedesc adesea o binecuvântare pentru pacient în încercarea de a pune la loc vertebrele dislocate și de a îndrepta picioarele scurtate.

Ar fi bine ca oamenii să nu se gândească la chiropractician când necazurile se anunță prin dureri sau tulburări ale organelor, ci să vadă un astfel de demers ca pe o valoroasă măsură preventivă, chiar dacă persoana respectivă face multă mișcare și n-are motive să se plângă de o poziție ușor greșită.

E nevoie de mult timp ca o poziție greșită să fie observată și să pătrundă în conștiința noastră. E nevoie de foarte puțin timp ca o vertebră dislocată să revină în poziția ei firească. De aceea vă recomandăm să vizitați un chiropractician sau un doctor cu experiență în această artă, în mod regulat, cam o dată pe an și să vă luați și copiii cu dvs. Dacă nu vă găsește nimic în neregulă, considerați-vă norocos și reveniți anul următor. Însă dacă va descoperi ceva în neregulă, chiropracticianul se va asigura mai întâi că toți mușchii dvs. sunt încălziți (prin camere încălzite, împachetări etc.), după care, cu o serie de mișcări experte, vă va îndrepta oasele și vertebrele din cap până în picioare și va elimina orice strâmbare a pelvisului. Veți descoperi curând, la câteva minute sau ore după încheierea ședinței, ce binecuvântare înseamnă acest procedeu pentru necazul dvs. specific sau pentru starea generală de sănătate.

Oricum, după ședință urmează o perioadă decisivă. Mușchi, obișnuiți în timp cu dezechilibrul, s-au întărit parțial, s-au alungit ori și-au pierdut calitățile lor naturale, vor încerca din răsputeri să revină la starea anterioară, greșită, și la vechea presiune asupra nervilor. De aceea, uneori trupul „uită" după câteva zile sau chiar câteva ore tratamentul chiropracticianului. Ca atare, ar trebui să suplimentați tratamentul cu masaje, încălziri, exerciții, concentrându-vă asupra acelor mușchi care au uitat structura unui corp sănătos. Un chiropractician bun va fi gata să vă sfătuiască și să vă sprijine în acest sens.

Zilele din Capricorn sunt în mod clar cele mai bune pentru o vizită la un chiropractician, însă perioada în care e efectuat tratamentul e și mai importantă, dacă aveți motive să credeți că o anume tulburare somatică e legată de vreo vertebră dislocată. Aici se aplică vechea regulă, pe care o cunoașteți deja:

Tot ce faceți pentru starea de bine a acelor organe și zone ale trupului care sunt guvernate de semnul zodiacal prin care trece luna în acel moment este de două ori mai folositor și are un dublu efect benefic. De exemplu: în cazurile de migrene frecvente, e favorabil un tratament chiropractic efectuat în Berbec.

Terapia culorilor

Fără lumină nu există viață, iar asta înseamnă că nici fără culoare nu poate exista viață, căci lumina constă din culori, așa cum dovedește orice curcubeu, acele nenumărate picături de apă care descompun lumina în culorile ei. Armonia coloristică are efect asupra noastră la fel cum au efect muzica și sunetele armonioase. Culorile și combinațiile de culori ne iluminează și ne inspiră, ne redau libertatea respirației și ne vindecă. Dar tot ele ne pot îngrijora și deprima sau chiar ne pot îmbolnăvi. Cine a încercat să doarmă pe așternuturi de pat violet sau negre știe la ce ne referim.

„Chiar și o ceașcă de ceai va cere un răspuns de la tine dacă o bei" – astfel spune un vechi și enigmatic proverb afgan. Înțelesul lui va deveni probabil mai clar dacă îl adaptăm nevoii noastre: „Chiar și o poză urâtă de pe perete are efect asupra noastră dacă o privim cu coada ochiului când trecem pe lângă ea". Lumina și culorile ne fac să trăim, lumina și culorile ne pot otrăvi, tot lumina și culorile ne pot vindeca.

Priviți în jur și observați: cât de mult influențează culoarea unui lucru luarea unei decizii sau apariția unui sentiment în viața cotidiană? Cât de des nu mâncăm, de fapt, mustarul, ci culoarea lui gălbuie, nu salata, ci culoarea ei verde? Cât de des comportamentul nostru e determinat de culoarea hainelor celor lângă care ne aflăm, de culoarea alimentelor, a mașinilor etc.? Cât de des alegem dimineața o haină în

funcție de culoarea ei? Strategii talentați în reclamă cunosc exact ce ne influențează și ambalează cele mai otrăvitoare lucruri în verdele cel mai blând cu putință. Iar noi le consumăm.

Priviți și observați. Căci scurtele informații care urmează constituie doar un prim stimul. Treptat, vă veți dezvolta propriul instinct relativ la ceea ce au culorile să vă „spună", la efectul lor și la care anume dintre efecte vă satisface dorința și nevoia într-un anume moment – fie că e vorba de culoarea hainelor pe care le purtați, de zugrăveala de pe pereți, de o culoare specifică pentru meditație, de mâncare și așa mai departe.

Când vorbim despre culorile semnelor zodiacului, nu ne referim la semnul dvs. de naștere, ci la culorile semnului zodiacal indicat de poziția lunii. Înarmat cu aceste informații, veți fi capabil să vă dați seama cum vă simțiți când purtați culoarea semnului zodiacal curent într-un articol de îmbrăcăminte (de exemplu, galben în zilele Balanței, Scorpionului sau Săgetătorului).

Roșu

Roșul este culoarea regiunii pelviene și a lunii în Balanță, Scorpion și Fecioară. Roșul influențează terminațiile nervoase ale coccisului și stimulează energiile creatoare, vitale, terestre. Promovează pasiunea și acțiunea spontană și tocmai de aceea trebuie folosit numai cu mare grijă în doze măsurate. O pijama roșie este utilă doar dacă vă face mai multă plăcere să stați treaz decât să dormiți. Iarna, ciorapii și lenjeria roșie sunt de ajutor în depășirea celor mai reci zile. Roșul activează ficatul și sprijină producerea de globule roșii. Dacă zona roșie, pelvisul, este slăbită, întregul corp este slăbit. Roșul ca element al dezintoxicării și eliminării toxinelor eliberează corpul de constipație și are efect favorabil în cazuri de deficiență de fier. Nivelul de adrenalină din sânge crește, iar somnolența și letargia devin stări ușor de depășit. Ajută în caz de răceală și frisoane. Roșul n-ar trebui folosit în caz de inflamații. Această culoare e mai puțin potrivită pentru oamenii care sunt ușor iritabili.

Portocaliu

Portocaliul este culoarea regiunii abdominale, a vertebrelor lombare și a părții superioare a coapselor, culoarea lunii în Fecioară și Balanță. Portocaliul crează o dispoziție optimistă și generează încredere în sine.

Este potrivită ca nuanță dominantă în sălile de așteptare chirurgicale și în saloane de bolnavi. Persoanele neliniștite ar trebui să poarte îmbrăcăminte portocalie, însă în combinație cu alte culori. Prea mult portocaliu incită la dependență de alții. Problemele digestive și ale pielii, precum și neplăcerile legate de intestinele lenețe sunt afectate de culoarea portocaliu, mai ales în zilele Fecioarei. Portocaliul mărește pofta de mâncare și ca atare ajută în cazuri de anorexie. Căldura emanată de culoarea portocaliu relăxează și eliberează tensiunile.

Galben

Galbenul este culoarea regiunii stomacului și a coapselor, culoarea lunii în Balanță, Scorpion și Săgetător – culoarea puterilor intelectuale, analitice, culoarea logicii.

Galbenul stimulează sucurile digestive și ajută în cazuri de tulburări digestive și constipație. Are un efect calmant asupra nervilor și în stările de epuizare mentală și nervoasă. Este o culoare bună pentru sălile de clasă și de studiu. Se poate dovedi eficace în cazuri de depresie, mai ales dacă apare în îmbrăcăminte. Galbenul funcționează ca sedativ pentru splină, activează sistemul limfatic și ajută în cazuri de suferință hepatică. Un ficat supraîncărcat sau bolnav ar trebui să fie tratat în mod regulat cu această culoare, până ce pacientul își recapătă încrederea în sine și capacitatea de dezintoxicare. Galbenul nu trebuie niciodată folosit în cazuri de febră, inflamații acute, diaree sau palpitații.

Verde

Verdele este culoarea pieptului, inimii și genunchilor, culoarea lunii în Rac, Leu și Scorpion. Verdele are un efect de echilibrare și neutralizare. Este culoarea speranței, armoniei, vindecării și regenerării naturale.

Verdele influențează hipofiza și are o funcție de reglare a metabolismului. Asigură un echilibru între ficat și splină și are un efect de regenerare asupra mușchilor și țesutului conjunctiv. Este benefic și liniștitor pentru ochi.

Albastru

Albastrul este culoarea umerilor și gâtului, precum și a gâmbei și gleznei, culoarea lunii în Taur, Gemeni, Rac și Vărsător – e culoarea

puterilor creatoare și a introspecției profunde, culoarea credinței și devoțiunii.

Albastrul poate fi folosit în cazuri de febră și are un efect răcoritor general. De aceea este foarte portivit pentru arsuri. Nu e bun ca zugrăveală a pereților unui loc de muncă, dacă nu e combinat cu culori calde. Cine are de-a face cu mulți oameni în relațiile profesionale va înfrunta mai bine gândurile negative ale celorlalți dacă poartă albastru în haine. Albastrul calmează, liniștește și deschide mintea gândurilor creatoare neinfluențate din exterior.

Indigo și violet

Indigo și violet sunt culorile regiunii capului și a tălpilor picioarelor, a lunii în Taur, Berbec și Pești – culorile cunoștințelor intuitive, ale percepției profunde și ale modestiei.

Indigoul afectează ochii, nasul și urechile, violetul stimulează splina și sistemul imunitar. Violetul are și efectul de a purifica sângele și de a stăvili pofta exagerată de mâncare. Poate avea un efect calmant asupra persoanelor active din punct de vedere artistic, căci liniștește sistemul nervos.

Alb

Albul nu este cu adevărat o culoare, căci reunește în el însuși toate culorile. O persoană îmbrăcată în alb se deschide tuturor forțelor care o înconjoară. Pereții albi au un efect neutru, unificator, calmant. Lumina soarelui e albă deoarece conține toate culorile. O scurtă ședință zilnică de îmbăiere în razele soarelui, cu durata de circa 10 minute, oferă corpului posibilitatea de a se regenera și de a selecta din spectru vibrațiile de care are nevoie în acel moment.

Cine folosește așternuturi și cuverturi albe în timp de boală va selecta mai ușor vibrațiile vindecătoare și culorile de care are nevoie pentru însănătoșire. De aceea, albul e foarte bun pentru pereții și așternuturile de pat din spitale, mai ales dacă se asociază unor tablouri frumoase și vesele, generatoare de optimism. Chiar dacă pereții spitalelor contemporane au linii moderne, efectul lor e lăsat cumva la voia întâmplării dacă modelul coloristic nu e selectat de niște ochi pricepuți.

Negru

Negrul nu e, de asemenea, o culoare. Negrul înghite culorile și vibrațiile. Probabil că unul dintre principalele motive pentru care se poartă negrul în caz de doliu rezidă în faptul că negrul îl protejează pe purtător de gândurile și vibrațiile emise de cei care-l înconjoară și, prin asta oferă o oarecare rezistență celui îndurerat. În zilele noastre, mulți tineri poartă negru sau gri închis. Prin asta ei transmit următorul mesaj: "Am nevoie de liniște interioară" sau „Lăsați-mă în pace, presiunea e prea mare pentru mine".

Poate că aceste scurte însemnări vă vor edifica de ce terapia culorilor și acupunctura culorilor se numără încă printre metodele folosite astăzi de numeroși doctori și terapeuți. Știința străveche, empirică, a acupuncturii se bazează pe faptul că pielea noastră funcționează ca un amplificator care transmite în interior toate informațiile pe care le primește. Numeroase puncte și zone, precis determinate, de la suprafața pielii acționează ca porți pentru anumite fluxuri de energie, pentru anumite organe și pentru anumite zone din trup. Stimularea lor – prin masaj, presopunctură, ace, curent electric sau radiații cu culori specifice – are un efect favorabil asupra organului în chestiune.

Terapia culorilor – folosirea de raze luminoase care trec prin filtre sau lămpi colorate (lumina roșie) – și-a dovedit valoarea în tot felul de stări dureroase. Ea este folosită cu succes în cazul durerilor de oase și articulații, pentru a accelera vindecarea fracturilor, a cartilagiilor bolnave, în convalescență după operații și transplanturi, în caz de arsuri și ulcerații (N.B. – ulcerațiile ar trebui tratate numai când luna descrește). Ea poate avea un efect liniștitor și de vindecare în aproape toate bolile de piele, de la herpes la eczeme și reacții alergice. Acupunctura cu culori s-a dovedit de mare succes în cazul durerilor de cap și migrenelor. Avantajul pe care îl deține aceasta față de acupunctura clasică este acela că nu produce daune pielii și nu prezintă pericol de infecții.

Cei care meditează înconjurați de culori cu scop de a se vindeca ar trebui să-și mențină în permanență culorile jumătății superioare a trupului în raza vizuală a ochiului interior, chiar dacă necazul e locali-

zat în jumătatea inferioară: de exemplu, albastrul în regiunea umerilor când se remediază o tulburare a gambei. Când culoarea jumătății superioare va intra în echilibru, ea va afecta automat jumătatea inferioară a corpului. Nu vă concentrați niciodată asupra unei singure culori, ci parcurgeți întreg spectrul coloristic al trupului.

Tratamente prin similitudine: homeopatia și terapia florală Bach

„Ce-am făcut să am parte de asta? De ce întotdeauna EU? De ce sunt mereu înconjurat de falși prieteni? De ce mă angajez tot timpul în astfel de povești? De ce ajung mereu să cunosc numai pe cine nu trebuie? De ce sunt permanent exploatat?"

Sunt întrebări pe care ni le punem adesea când soarta ne dă câte o palmă, sub forma unui accident, a unei boli severe sau a unei pierderi importante. Poate nu vă vine a crede, dar răspunsul la toate aceste întrebări este identic cu cel de la următoarea întrebare: „Cum funcționează homeopatia? Ce se întâmplă în trupul meu dacă folosesc terapia florală Bach?".

Homeopatia și terapia florală Bach sunt tehnici extrem de vechi, ele nu există doar de când au fost redescoperite de către oameni al căror nume s-a legat de ele. „Cui pe cui se scoate" e un adevăr pe care mulți oameni îl cunosc, fără însă a ști că e vorba de homeopatie.

Folosirea negrului de sub unghii ca remediu curativ sau tonic, frecarea cu salivă pe pleoape, genunchi sau răni minore, aplicarea propriei urine pe erupții cutanate sau consumarea ei, arderea sau opărirea arsurilor minore a doua oară cu scopul de a produce o vindecare instantanee, fără cicatrici – toate acestea și multe altele sunt folosite cu succes de secole.

În mod asemănător, terapia florală Bach pentru anumite boli sau ca tonic general e cunoscută de multă vreme: indienii Navajo din America de Nord înmuiau florile într-un vas cu apă (fără a rupe planta), după care le expuneau o vreme la soare și apoi beau apa, cu același scop ca și cel pe care îl cunoaștem noi astăzi.

Poate că vom reuși în această scurtă secțiune să facem ca scopul și marea valoare a metodelor homeopatice de tratament să vă convingă și să vă devină accesibile și, în același timp, să dezvăluim o conexiune care

vă va dezlega secretul semnificației unui mare număr de evenimente aparent legate de șansă care s-au petrecut în viața dvs.

Cel mai onest și mai precis concept din limbajul nostru menit să descrie ghinioanele, accidentele nefericite și circumstanțele stressante ar fi dat de cuvântul „încercare".

Există într-adevăr un motiv pentru care ne aflăm mereu în același gen de situații dificile, pentru care trebuie mereu să rezolvăm același gen de probleme: nu ne-am gândit și nu ne-am învățat lecția pe care ne-o oferă orice ghinion aparent. Putem fi siguri că va trebui să îndurăm în mod repetat aceeași experiență până ce fie ne dăm seama de înțelesul ei, fie murim.

Așa e viața. „Nimic nou sub soare". Noi nu trăim într-un proces continuu de învățare, ci de deschidere. Nu învățăm prin „dobândire" de cunoștințe, ci prin deschiderea noastră la realități care există de când lumea. Nu există nimic în Univers care să nu existe și în noi. Așadar, ce lucru nou am mai putea afla pe care să nu-l fi știut deja? Ce lucru nou putem să dobândim și să nu-l fi posedat deja? Răspunsul constă în ridicarea vălului care ascunde propriile noastre cunoștințe.

Numai când pot accepta necondiționat și pot învăța să iubesc tot ce-mi oferă viața – fiecare experiență, eveniment, amărăciune și circumstanță fericită – voi putea face următorul pas. Orice eveniment petrecut cheamă la petrecerea unui eveniment asemănător. Iar un eveniment trecut poate fi depășit numai printr-un eveniment asemănător. Voi continua să fac aceeași greșeală până ce greșeala s-a „vindecat" – prin acceptarea ei, prin recunoașterea adevărului.

Voi continua să fiu mânios și furios pe anumite evenimente, persoane și lucruri câtă vreme le percep ca pe ceva străin, care nu-mi aparține, ceva care nu e ca mine. Abia când voi recunoaște că eu sunt cel care se războiește și persecută voi fi în stare să mă detașez de situație și să-mi văd de drum.

Proverbialul „vecin rău" va continua să fie rău până când îl voi accepta așa cum e – până când voi descoperi „vecinul rău" în mine însumi. Până când voi recunoaște că sunt la fel ca el. Dacă, după ce îmi fac analiza introspectivă, îi deschid ușa vecinului sau i-o trântesc definitiv în nas e o chestiune ce ține de instinctul personal și nu de moralitate.

Mânia provocată de impresia că sunt exploatat e un sentiment pe care voi continua să-l simt, iar oamenii vor continua să profite de mine,

câtă vreme eu sunt, în sinea mea, un exploatator – cu speranța că într-o bună zi s-ar putea dovedi că e util să mă las folosit. Voi înceta să fiu exploatat doar când voi da peste exploatatorul din mine.

Ceva din mine mă îndeamnă repetat să trec prin aceleași experiențe, deoarece chiar eu provoc apariția lor – prin imaginea oglindită în mine a ceea ce mă înfruntă, aparent din întâmplare, în lumea exterioară. Dacă mă văd victimă, voi invita toți prădătorii să mă atace; dacă sunt un prădător, voi întâlni mereu victime. În oricare dintre cazuri, fiecare parte nu se schimbă până ce eu nu mă recunosc în persoana din fața mea.

Dacă accept necondiționat ceva străin, ceva deranjant în interiorul meu – un partener care dezamăgește, o greșeală care se repetă și iau acest ceva ca fiind al meu, atunci pot reacționa cu întreaga mea ființă la această informație, mă pot recunoaște în acel străin, iar cu ajutorul acestei informații clare despre mine îmi pot dezvolta instinctele și pot face ceea ce trebuie, și anume să-mi iau la revedere de la o lecție și să fac loc următoarei.

Secretul vindecării constă totdeauna în acceptare necondiționată și receptivitate, în cedarea față de ceea ce e presupus străin, rău sau diferit. Constă în imaginea clară că tot ceea ce este bizar, respingător și deranjant în viață mă reprezintă chiar pe mine. Când voi descoperi echivalentul din mine a ceea ce e străin și „rău" în lume, atunci acel lucru nu-mi va mai fi străin. Abia atunci se poate petrece o transformare, o vindecare. Câtă vreme lupt împotriva bizarului, bizarul rămâne neschimbat și luptă împotriva mea. Când îl voi accepta și mă voi deschide către el, va deveni parte din mine și va fi rezolvat prin înțelegere. Înțelegerea e singura care îmi poate da toate armele ca să-mi rezolv integral problemele pe care le am.

Așa funcționează vaccinarea, homeopatia, viața și dragostea.

Prin vaccinare, corpul acceptă agenți patogeni inactivați, reacționează la informațiile clare conținute de ei și capătă astfel șansa de a lupta mai eficient cu boala (din nefericire, prea rar ca să justifice campaniile de vaccinare obligatorie).

Remediile homeopatice, terapia florală Bach, autohematoterapia și informațiile conținute de toate acestea sunt absorbite necondiționat de corp, care reacționează la ele și e capabil, datorită acestor informații și a mobilizării întregii lor energii, să învingă boala.

Remediile homeopatice funcționează precum o muzică înregistrată transmisă la radio: orchestra nu se vede, instrumentele sunt demult în cutiile lor sau aruncate la gunoi, iar componenta fizică, materială lipsește. Cu toate astea, efectul informației primite prin difuzor asupra sufletului dvs. e același: vă face fericit. Asta în ciuda faptului că aparent acolo nu există nimic, nici măcar un atom din orchestra care a interpretat bucata muzicală. La fel, într-un remediu homeopatic nu există „nimic" – nimic care să poată fi măsurat sau cântărit. În afară de informație. Oare când vom învăța că fericirea e cea care ne face și ne menține sănătoși, și nu instrumentul muzical sau muzicantul, nu medicamentul, nu elementul material tangibil?

Iar dacă un remediu nu ajută, acceptați asta pur și simplu ca pe voința destinului în loc să condamnați metoda, terapeutul sau pe dvs. înșivă.

Temporizarea corectă în homeoterapie: toate remediile și metodele cu scop de dezintoxicare și eliminare a răului au mai mult succes când luna descrește; toate remediile destinate clădirii și întăririi sunt mai eficace când luna crește.

Cele mai favorabile zile pentru a lua pilule sunt lunea și vinerea.

Autohematoterapiile ar trebui efectuate în zile de pământ (Taur, Fecioară, Capricorn). Luna în creștere mărește efectul, căci trupul este atunci mai receptiv la informații. Opriți tratamentul când apar primele efecte. Nu e necesar să efectuați întotdeauna procedurile în conformitate cu un model rigid.

Florile sunt permanent folosite pentru întărire generală și, din acest motiv, ele sunt mai eficace când luna crește.

Metode de dezintoxicare

Există numeroase căi prin care corpul se descotorosește de materiile dăunătoare, deșeuri ale metabolismului și radiații. Ficatul, rinichii, intestinele, pielea, plămânii – toate aceste organe lucrează concertat ca să ne scape de tot ceea ce nu ne face bine. Orice întărește aceste organe întărește și capacitatea trupului de a se dezintoxica. Multe metode de dezintoxicare sunt atât de eficiente în cele mai diverse

cazuri de boli și tulburări, încât nu putem decât să le recomandăm cu cea mai mare căldură. Spre a evita să le repetăm de fiecare dată, le-am înglobat în această secțiune.

Urzici: de la „buruieni" la plante medicinale

O cură de purificare a sângelui cu urzici poate face mult bine și poate aduce ușurare și vindecare în multe cazuri de boală. Pentru orice individ sănătos, o cură de primăvară cu zeamă de urzici poate înlătura rapid oboseala acumulată peste zi. Această cură stimulează vezica urinară și rinichii, intensifică activitatea tuturor organelor digestive și oferă trupului săruri minerale și vitamine. Dacă efectuați această cură ca să țineți sub control o boală sau o tulburare, ar trebui să vă pregătiți pentru situația – similară cu cea din cazul homeopatiei sau al altor terapii – că simptomele se pot înrăutăți la început: pentru o scurtă perioadă de timp după tratament, durerile sau alte simptome devin mai acute sau se poate întâmpla chiar ca tulburarea respectivă să fie transmisă unui alt organ sau unei alte zone din corp. Acesta e un semn bun și ar trebui să nu vă faceți griji din pricina lui; dimpotrivă: trupul dvs. semnalează faptul că vă aflați pe drumul bun, faptul că el răspunde și încearcă să întărească zona tulburată. Simptomele și durerile mai puternice sunt în ultimă instanță doar un semn că trupul cheltuiește mai multă energie ca să spargă blocajul existent în calea fluxului de energie către zona afectată – lucrurile se petrec exact la fel ca în cazul unei pompe care are nevoie de o cantitate mai mare de apă atunci când e solicitată să ofere o presiune mai mare.

Când luna descrește, preferabil după-amiezile între orele 15 și 19, beți cât mai multă zeamă de urzici. Opriți-vă la apariția lunii noi, așteptați paisprezece zile și repetați cura după următoarea lună plină, până ce problema pe care o aveți se atenuează sau dispare. Ca și cura pentru oameni sănătoși, două perioade de paisprezece zile, când luna descrește sunt suficiente: pentru dezintoxicarea în cazuri de boală sau probleme de piele e nevoie de trei astfel de perioade.

Cel mai bine e ca urzicile să fie adunate când luna descrește. Folosiți numai frunzele tinere, pe care le veți usca și depozita când luna

descrește. Plantele nu trebuie spălate înainte de uscare. Un sfat: dacă vreți să folosiți frunzele proaspete, de exemplu pentru salată, rulați-le de mai multe ori în jurul unui creion. Astfel perii de pe frunze se vor zdrobi și urzicile nu vor mai înțepa.

Dacă se întâmplă ca luna să fie într-un semn de pământ (Fecioară, Taur, Capricorn), adunați mai multe urzici decât aveți nevoie pentru consumul zilnic și uscați frunzele pentru iarnă. Folosite astfel, urzicile au efect bun în special asupra sângelui. Persoanele sănătoase nu au nevoie de cure de purificarea sângelui iarna. Pe de altă parte, consumul ocazional de zeamă de urzici, mai ales după o masă copioasă (cum sunt cele din timpul Crăciunului) reprezintă o idee excelentă.

Puterea uleiului de floarea-soarelui

O metodă veche și eficientă de dezintoxicare și de întărire a întregului trup, și, în același timp, de curățare a gurii și a dinților este cunoscută sub numele de spălarea gurii cu ulei. Fiecare pas al metodei este important și trebuie urmat îndeaproape pentru a dobândi efectul dorit. Iată cum se procedează:

- Dimineața, pe stomacul gol, înainte de a vă spăla pe dinți, luați o lingură de ulei de floarea-soarelui. Știm că de la latitudinile temperate ale emisferei nordice, din Rusia (țara de origine a metodei) și până în America de Nord, numai uleiul de floarea-soarelui poate da acest efect benefic. Doar floarea-soarelui înmagazinează acele puteri care fac ca metoda să funcționeze cu succes. Nu știm dacă în acele regiuni ale lumii există uleiuri locale mai potrivite, însă cei din aceste regiuni ar merita să încerce.
- Soarbeți puternic uleiul, zgomotos și vulgar, ca un cavaler din Evul Mediu. Sorbitul îndeplinește o funcție importantă: ajută întregul corp și toate organele interne să primească cu acuratețe informația, pe calea terminațiilor nervoase ale papilelor gustative, referitoare la ceea ce tocmai a pătruns în corp. Cu cât limba, nasul și gingiile sunt mai bine informate, cu atât trupul va fi mai capabil să intre în rezonanță. Când corpul primește informația „ulei de floarea-soarelui", el știe că

substanța care a intrat poate fi „încărcată" cu tot ceea ce este de nedorit, mai ales cu tot ceea ce emite radiații negative.

- Cel mai important lucru este să ținești uleiul în gură fără a înghiți o picătură! Sugeți uleiul printre dinți și cavitățile gurii, plimbați-l dintr-o parte în alta, împingeți-l printre spațiile dintre dinți, încet, ca să nu produceți multă salivă. Faceți asta timp de circa cincisprezece minute (dacă simțiți nevoia imperioasă de a înghiți înainte de expirarea timpului, mai întâi scuipați tot uleiul din gură).
- După un sfert de oră, dați drumul uleiului într-un lighean și clătiți-vă bine gura, după care spălați ligheanul. Uleiul s-a transformat între timp într-o substanță extrem de nocivă: dacă ar fi aruncat pe pământ, în acel loc n-ar mai crește nici un fir de iarbă. Nu fiți surprinși de culoarea lui, care a devenit albă.

Timpul cel mai favorabil pentru astfel de cură: când luna descrește, pentru o perioadă de cel puțin opt zile, preferabil paisprezece.

Bitter suedez

Bitterul suedez e bine cunoscut și folosirea sa e răspândită în toată Europa, în scop de dezintoxicare, stimulare și profilaxie, însă are și alte multe aplicații (tratamentul rănilor ușoare, tulburări digestive). Este cu adevărat un elixir al vieții, un protector al sănătății, care n-ar trebui să lipsească din nici o casă. Formula lui a fost creată de medicul suedez Samst. Probabil că originile lui merg până la Paracelsus, care a folosit elixirul cu succes chiar și pe pacienți grav bolnavi.

Rețeta bitterului suedez e următoarea:

10 g aloe
10 g rădăcină de anghelică
5 g rădăcină de lemnul Domnului
10 g de frăsiniță
10 g camfor natural
10 g rădăcină de rubarb
0,2 g de șofran
10 g de frunze de sena
10 g rădăcină de Rhizoma zedoriae

Aceste plante, pe care le puteți obține de la un botanist sau de la o Plafar, trebuie puse într-o sticlă mare, închisă la culoare, împreună cu 1,5 litri rachiu de fructe sau rachiu de cereale (38%- 40% din volum). Lăsați amestecul într-un loc întunecos, la temperatura camerei, timp de 14 zile și agitați-l o dată pe zi. Scoateți din sticlă cantități mici pentru uz în recipiente potrivite, pe care le păstrați la răcoare. Puterea curativă e cu atât mai mare cu cât timpul de depozitare e mai lung.

Ca măsură preventivă contra durerilor și bolilor, luați câte o linguriță de bitter suedez dimineața și seara, îndoită cu apă sau ceai.

Postul

Postul e o altă măsură utilă de dezintoxicare și însănătoșire a trupului. Ca mijloc de slăbire, însă, postul are rareori succes pe termen lung. Cauzele supraponderabilității rămân neatinse, iar după încetarea postului, vechile obiceiuri privind mesele zilnice se reinstaurează de la sine. Dacă vreți, cu toate astea, să postiți, trebuie să beți multe lichide, căci toate organele supuse dezintoxicării se vor afla sub o presiune foarte mare. Va trebui să acordați atenție și temporizării corecte: în general, mai potrivite sunt fazele de descreștere a lunii, căci atunci capacitatea de dezintoxicare a corpului e mai mare. Perioada Postului Paștelui e dependentă de fazele lunii, iar postul negru în cadrul acestei perioade are câteodată un efect foarte bun. În mod asemănător, perioada postului Crăciunului e favorabilă unui trai mai ascetic, pentru dezintoxicarea corpului.

Așa cum am mai menționat, o dezintoxicare a organismului efectuată în ziua lunii noi va dura considerabil mai mult. Consumul de alimente în această zi poate frâna sau chiar opri procesul. Pe de altă parte, la lună plină trupul absoarbe cel mai bine materiile cu care e hrănit. În consecință, ar fi bine ca în aceste două zile să mâncați puțin sau nu mâncați deloc.

Reflexologia

Masajul zonelor reflexogene de pe talpa piciorului, o metodă care aparține, de fapt, domeniului terapiei fizice, poate fi foarte eficace pen-

tru o dezintoxicare a trupului. Fiecare organ intern și fiecare zonă a corpului are terminații nervoase într-o regiune unică, specifică, de pe talpă. De o manieră similară cu acupunctura (presiune exercitată pe anumite puncte de-a lungul corpului) e posibil ca prin manevre bine orientate de presare și frecție să se excite respectivele zone și astfel să se încarce organele și regiunile suferinde cu energia necesară funcționării lor normale.

Masajul zonelor reflexogene e potrivit și ca instrument de diagnoză. În general, punctele de pe talpă care corespund organelor în deficiență sunt dureroase sau identificabile prin îngroșarea pielii. De aceea, o încălțăminte proastă face rău nu numai picioarelor, ci întregului corp.

Și în cazul reflexologiei apare o înrăutățire inițială a simptomelor. În orice caz, e vorba de un semn bun, care nu trebuie să vă clatine hotărârea de a continua. Efectuat cu pricepere, masajul este o adevărată mană cerească pentru persoanele sănătoase și poate aduce alinare și vindecare celor bolnave. Aici temporizarea corectă nu e foarte importantă, însă această formă de masaj are efect sporit în zilele Peștilor. În perioada respectivă masajul trebuie făcut cu mare grijă, căci oamenii sunt mai sensibili. Cine se duce pentru prima dată la un terapeut sau la un maseur specializat va fi, probabil, sfătuit să evite practicarea metodei în Pești. Procedurile făcute cu scopul de stimulare a organelor de dezintoxicare sunt în general mai eficiente când luna descrește.

Bineînțeles că există și multe alte metode de dezintoxicare, nu mai puțin eficiente. În această privință va decide, în ultimă instanță, instinctul dvs. Metoda care vă atrage, în care aveți încredere este, în majoritatea cazurilor cea care vă va ajuta cu succes – deși e imposibil de făcut afirmații categorice cu privire la utilitatea ei. Fiecare corp uman e diferit, fiecare om se dezintoxică pe altă cale, fiecare persoană are nivele personale admise de toxicitate. Oricine afirmă că poate să-și bage mâna în foc pentru cutare sau cutare metodă vorbește pentru sine și nu neapărat și pentru dvs.

Numeroși terapeuți și-au perfecționat arta de a găsi metoda care vi se aplică cel mai bine. În special homeopații dobândesc rezultate excelente din tratamentul individual al pacienților lor. Așa cum am spus: încrederea dvs. e factorul decisiv. Fie că e vorba de o metodă aleasă sau

de sfatul unui terapeut, în ultimă instanță, decisivă e puterea de auto-vindecare și voința dvs de a deveni sănătos.

„Nu atingeți cu fier...": privitor la operații în corp

Faimosul doctor grec Hipocrate (460-370 î.C.) a scris următoarele cuvinte în jurnalul lui: „A nu se atinge cu fier acele părți ale corpului guvernate de semnul prin care trece luna". Prin asta el afirma fără nici un dubiu că nici un doctor n-ar trebui să efectueze operații chirurgicale în regiunile din trup guvernate de semnul curent al zodiacului. De exemplu: fără operații pe inimă în Leu, fără operații pe articulația șoldului în Balanță, fără operații pe articulația genunchiului în Capricorn etc.

Dați-ne voie să vă reamintim regula:

Tot ceea ce se face pentru starea de bine a acelor organe și părți din trup guvernate de semnul zodiacal prin care trece luna în acel moment este folositor și benefic, cu excepția operațiilor chirurgicale în aceste regiuni.

Operațiile chirurgicale par numai la prima vedere excepția de la regulă. E clar că ele sunt făcute cu intenția de a alina suferința organului în chestiune sau a întregului trup, însă în momentul efectuării lor și în perioada imediat următoare, ele supun regiunea implicată la o tensiune extremă. La fel se prezintă situația și în cazul extirpării de organe. O operație într-un moment nepotrivit are drept consecință faptul că trupul trebuie să muncească mai mult pentru a compensa pierderea. Regula generală pentru operații pe corp spune:

Se aplică tuturor operațiilor chirurgicale: dacă se poate, ele ar trebui efectuate când luna descrește. Perioada lunii în creștere este defavorabilă și devine tot mai rea pe măsura apropierii de lună plină. Ziua lunii pline are cel mai negativ efect dintre toate.

Operațiile chirurgicale pe acele regiuni ale corpului care sunt guvernate de semnul zodiacal prin care trece luna în acel moment au un

efect de slăbire și tensionare și sunt, prin urmare, mai periculoase decât în alte zile.

Dacă aveți mână liberă să alegeți data unei operații, atunci acordați mare atenție calendarului solar și evitați semnul solar al zodiacului. De exemplu: fără operații pe inimă în august, când soarele e în Leu.

Perioadele corespondente ale anului pentru toate regiunile corpului sunt date în capitolul intitulat „O călătorie prin corpul nostru".

Așa cum am menționat, tranziția de la un semn zodiacal la altul se face lin. Schimbarea de forțe nu poate fi precizată pe ore. Dacă, de exemplu, calendarul dă două zile de Pești, în dimineața primei zile poate exista o influență de Vărsător; în același timp, în seara celei de-a doua zi, Berbecul, cu influența sa asupra regiunii capului, își poate face uneori simțită prezența. Dacă Peștii influențează ultimele trei zile, prima zi, până la miezul zilei, este încă puternic dominată de Vărsător, iar în cea de-a treia zile, impulsurile Berbecului se vor face, probabil, pe deplin resimțite.

Din acest motiv, am afirmat uneori că, dacă puteți alege data, ar trebui să evitați zilele Berbecului și Taurului.

Poate că vă puneți o întrebare de genul: cum rămâne cu influența negativă a zilelor Balanței (așa cum e cazul din octombrie până în aprilie) care cad sub incidența fazelor de descreștere a lunii (ele în sine sunt o perioadă favorabilă), în cazul în care eu mi-am fixat o operație la articulația șoldului exact în această perioadă? Într-o astfel de situație, regula de bază e următoarea: influența favorabilă a lunii în descreștere depășește ca importanță influența negativă a zilelor Balanței. Ca să rămânem la acest exemplu, iată o listă secvențială a influențelor favorabile și nefavorabile asupra unei operații pe articulația șoldului:

Bună:	Luna în descreștere, nu în Balanță
Potrivită:	Luna în descreștere în Balanță
Rea:	Luna în creștere într-un alt semn
Foarte rea:	Luna în creștere în Balanță
Cea mai rea:	Lună plină în Balanță

Această ecuație poate fi aplicată cu ușurință tuturor celorlalte operații și zone ale trupului.

Atunci de ce grija pentru o temporizare corectă este atât de importantă? Așa cum am indicat deja, fiecare chirurg, în cursul practicării meseriei lui, va face această descoperire sau va colecta informații din experiența altora: complicațiile și infecțiile de după operație apar mult mai frecvent când luna crește, iar vindecarea și convalescența durează mai mult. În apropiere de luna plină, apar adesea hemoragii foarte greu de oprit. În plus, când luna crește, procesul formării cicatricilor nu decurge lin, iar pericolul urmelor urâte, permanente, crește considerabil.

Această informație are un interes aparte pentru chirurgia plastică: după accidente serioase, adesea sunt necesare operații multiple pentru a reclădi un aspect exterior mai mult sau mai puțin acceptabil. Multe persoane, în special tinere, ajung la disperare când, după numeroase corecții și operații dureroase, se uită în oglindă și continuă să se îngrozească sau îi văd pe cei apropiați continuând să se arate jenați. Într-o lume atât de vulgară și de superficială, cicatricile permanente pot ruina fericirea unei persoane. Grija față de o temporizare corectă în această privință poate fi de importanță supremă.

În orice caz, cicatricile nu au numai dezavantaje de ordin estetic: ele acționează ca zone de formare și blocare a fluxurilor energetice din organism și pot face rău trupului, mai ales când întrerup arcuri reflexogene de pe mâini sau picioare. Mulți terapeuți și-au perfecționat arta de a elibera astfel de blocaje, însă ar fi mai bine și mai avantajos să se prevină toate acestea prin alegerea momentului adecvat pentru operație.

Ca atare, cea mai importantă regulă este și va rămâne: oricând e posibil, efectuați operația chirurgicală când luna descreste. E drept că această informație este încă necunoscută multor doctori, deoarece ea nu se potrivește cu complicatele proceduri medicale. Pe de altă parte, dvs. sunteți acum în posesia cunoștințelor necesare și puteți decide singur cum vă veți folosi de ea. Nu uitați că obligația ca o gospodină să se spele pe mâini înainte de a găti a avut nevoie de secole ca să fie unanim acceptată.

Câteva cuvinte în plus privitoare la operațiile de urgență: bineînțeles că nu puteți selecta dvs. însivă data unei operații după un accident sau după apariția unei situații urgente, care necesită acțiune imediată. Când un apendice amenință să plesnească, nimeni nu e interesat de

poziția lunii. Și e bine că e așa. O prea mare parte a vieții noastre este supusă liberului arbitru – mai mare decât am fi tentați să credem. Ca atare, foarte multe evenimente determinate de soarta noastră ne condamnă să fim simpli spectatori, fără nici o posibilitate de control asupra lor. Uneori, nu e vorba doar de ce anume ne temem, deoarece stă în firea noastră să ne lipsească încrederea ci, mai presus de orice, meditația asupra multor evenimente care se petrec între pământ și cer.

Dacă doctorul dvs. vă sfătuiește să faceți o operație în cel mai scurt timp, atunci ascultați-i sfatul. Pur și simplu nu vă uitați în calendar (în orice caz, nu există răgazul necesar pentru asta după accident). Exersați-vă încrederea, cedați armele în fața situației și a ființei care v-a adus această situație, priviți-o ca pe o oportunitate de a învăța și a vă deștepta. Iar dacă veți descoperi, fie înainte, fie după aceea, că evenimentul s-a întâmplat într-un moment „nepotrivit" în privința ritmurilor lunare, nu vă temeți. Inspirați adânc, expirați cu putere și spuneți-vă în gând: „Oriunde s-ar afla luna, am încredere în propriile puteri de vindecare, în oamenii care mă ajută, iar mai devreme sau mai târziu o să-mi dau seama ce semnificație au toate acestea" . Procedând astfel, veți dobândi mai mult decât alte persoane, care s-au operat la momentul potrivit și care împărtășesc astfel iluzia că „nimic nu poate merge rău". În viață nu există garanții – cu o singură excepție: ni se garantează tuturor foarte multe lecții de care avem nevoie. Dacă nu astăzi, atunci cel mai târziu mâine dimineață.

Cât despre întrebarea: cum ați putea dvs., ca pacient, să vă forțați doctorul să accepte data pe care i-o propuneți pentru o operație sau să schimbe data nefavorabilă fixată de el, vă rugăm să citiți secțiunea finală a acestui capitol. Am dedicat acestui subiect important remarcile de încheiere ale acestei părți din carte (pag.156). Poate că gândurile și sugestiile de acolo vor fi utile în direcția răspândirii cunoștințelor despre ritmurile lunare.

Ritmurile lunare în stomatologie

Care e starea dinților dvs? Nu, bineînțeles că nu e nevoie să aveți conștiința încărcată dacă în gura dvs. există câteva plombe, coroane sau

poduri. În definitiv, nu sunteți singurul: probabil 90% din populația planetei se găsește într-o situație identică. Dar trebuie să știți că efectele ritmurilor lunare sunt utile și în tratamentul și îngrijirea dinților, dar și că o modificare în bine a stării dinților, pe termen lung, se poate dobândi numai prin răbdare și disciplină privind schimbarea obiceiurilor zilnice. Fără îndoială că ați mai auzit asta, însă n-are nici o importanță, deoarece acest sfat corespunde adevărului. Nimeni să nu se aștepte de la noi la oferirea unui remediu care să nu presupună îngrijirea zilnică a dinților. Frazele care urmează vă vor lămuri.

În ziua de azi ne minunăm că vedem copii cu dinții plombați. În mai multe privințe, starea dinților reprezintă un semn al stării generale de sănătate, dar și o consecință a obiceiurilor alimentare și a faptului că ne-am pierdut „mușcătura" în decursul vieții – adică am uitat cum să luăm decizii fără a manifesta rezerve sau dubii. Oricine se teme în mod constant de consecințele unei decizii nu va mai îndrăzni să riște, dar foarte puțini dintre noi se educă în circumstanțe care cer „o mușcătură zdravănă" pentru a trece din proprie inițiativă în cazul unor situații dificile. Toate acestea au efect asupra dinților.

O dietă artificială, o grijă insuficientă, tulburări somatice care produc stricăciuni dinților prin intermediul căilor reflexogene și de energie și atitudinea noastră interioară, toate acestea duc la caria dentară, care ține pasul cu toate celelalte efecte ale civilizației. Pentru a preveni toate acestea, se pot obține multe prin ținerea unor diete naturale, bogate în vitamine și săruri minerale. O astfel de dietă ar trebui începută încă din copilărie sau, chiar mai bine, din pântecele mamei. Cu o dietă naturală, chiar dacă spălarea zilnică s-ar face fără agent de curățare, dinții n-ar fi atât de stricați. Chiar și dulciurile, care produc cele mai multe daune în plan psihologic (vezi pag. 228), ar avea mult mai puține șanse să atace dinții. Veți descoperi în următoarea parte a cărții ce înțelegem noi prin dietă naturală.

Se acordă mult prea puțină atenție amenințării pentru întregul corp din partea dinților afectați de mici inflamații, uneori microscopice, de la baza rădăcinii. Din când în când, astfel de tulburări pot realmente scoate din minți persoana afectată. Numeroase tulburări cronice, boli și stări dureroase – deranjamente ale coloanei vertebrale, sinuzite, reumatism, stări de epuizare – își au originile în infecții dentare rămase nedescoperite.

În astfel de cazuri, se întâmplă adesea ca persoana respectivă să se plimbe de la un specialist la altul, fără a i se depista cauza organică a bolii. Adesea, vindecarea unuia sau a mai multor dinți sau extragerea nervului poate aduce alinare sau vindecare. Din nefericire, multe infecții ale rădăcinii nu sunt vizibile într-o radiografie. În astfel de cazuri, un terapeut experimentat va fi în stare să descopere dacă într-adevăr cauza bolii fizice se află într-un dinte sau în rădăcina unui dinte. Acupunctura, presopunctura, masajul reflexogen al palmelor sau tălpilor picioarelor sunt indicatori foarte buni ai unei deformări a circulației energiei între dinți și diverse sisteme de organe.

Așadar, cum pot fi folosite cunoștințele despre efectele ritmurilor lunare în stomatologie, spre avantajul dublu al pacientului și dentistului? Să parcurgem o serie de proceduri obișnuite de refacere și întreținere, al căror succes pe termen scurt sau lung depinde parțial de poziția lunii.

Îndepărtarea tartrului

De regulă, tartrul dentar se formează datorită unor obiceiuri nepotrivite de curățare a dinților. Dacă nu e tratat, poate duce la carii, plesnirea smaltului și inflamații ale gingiilor (paradontoza), iar în cele din urmă, la căderea dinților. Orice dentist vă poate explica modalitatea corectă de a vă spăla dinții. În acest proces agentul de curățare e mai puțin important decât felul în care mânuiți periuța și frecvența cu care vă curățați dinții.

Momentul favorabil pentru îndepărtarea tartrului este cel al lunii în descreștere, deoarece formarea de tartru nou e menținută sub control. Perioada ideală este Capricornul, când luna descrește, dar acesta nu e un element absolut esențial.

Bineînțeles că nu e întotdeauna ușor să vă țineți de momentele adecvate, ca să nu mai vorbim de faptul că veți găsi cu greu un stomatolog care să se conformeze ritmurilor lunare. În orice caz, la sfârșitul acestui capitol veți găsi unul sau două sfaturi care să vă ajute.

Coroane și punți

Nici un dentist n-ar trebui să întâmpine probleme în verificarea influenței ritmurilor lunare dacă ar răsfoi fișele pacienților în căutarea tuturor cazurilor în care coroanele și punțile au rezistat mult mai puțin decât ar fi fost normal sau chiar au căzut după câteva luni. O comparație între data efectuării lucrărilor și calendarul fazelor lunii ar confirma următoarea regulă:

Ori de câte ori e posibil, montarea de coroane și punți ar trebui să aibă loc când luna descrește. Lucrările vor dura mai mult decât dacă sunt efectuate când luna e în descreștere.

Inflamarea gingiilor (paradontoza)

Tratamentul unei inflamații a gingiilor prin incizii în zonele grav inflamate reprezintă doar o măsură temporar eficientă, ba chiar inutilă dacă nu e urmată de înlăturarea adevăratei cauze. Totul depinde de cauza pe care o veți descoperi: dacă totul rămâne ca înainte – dieta, obiceiurile proaste de igienă bucală, iradierea dinților, de exemplu prin roaderea unghiilor (vezi pag.294) etc. – atunci inflamația va reveni în scurt timp și va trebui să vă obișnuiți cu ideea unei danturi refăcute cu o mulțime de bani. Chiar și o placă dentară începe să joace în locul ei dacă gingiile nu sunt niciodată masate cum trebuie.

Momentul favorabil pentru un tratament al paradontozei la dentist este cel al lunii în descreștere, cu evitarea zilelor din Berbec și Taur. Gingiile rănite se vor vindeca repede și sângerarea va fi ținută sub control. Un astfel de tratament este echivalent cu o mică operație!

În mod asemănător, abcesele dentare trebuie tratate când luna descrește și niciodată în zile din Berbec sau Taur.

În cazul unei inflamații moderate (gingivită) luați o periuță de dinți moale și masați-vă gingiile bine de mai multe ori pe zi. Nu folosiți mereu pasta de dinți pentru asta, însă muiați periuța înainte în ceai de

salvie. În cazuri de inflamație acută, clătiți-vă gura cu ceai de mușețel și efectuați un masaj ușor.

Extracțiile dentare

Când e nevoie să vă luați rămas bun de la un dinte – de exemplu de la o măsea de minte, care necesită o adevărată operație chirurgicală, sau din cauza unei infecții a unei alveole, este avantajos să aveți grijă de temporizarea corectă, fapt care vă poate scuti de multe dureri ulterioare.

Alegeți perioada lunii în descreștere pentru extracție, mai ales în cazul unei operații pe măsea de minte sau pe maxilar și evitați zilele din Berbec și Taur. În plus, dacă e posibil, ar trebui să evitați semnele de aer (Gemeni, Balanță, Vărsător).

Alveolele se vindecă mai rapid, dar, de multe ori, simptomele fizice sau durerile nu dispar imediat.

Sfaturi pentru tratarea dinților și îndepărtarea plombelor

Faptul că trupul absoarbe toate substanțele cu care este alimentat mai ușor când luna crește constituie uneori un dezavantaj. Montarea unei plombe pe bază de amalgam de mercur (aliat cu zinc, cupru, argint sau aur) când luna crește lasă în urmă mai mult mercur otrăvitor în sânge decât atunci când luna descrește. Încet, încet se recunoaște tot mai mult că prezența mercurului în gură – și de aici în întregul organism – nu e recomandabilă pentru sănătate. Noi nu încercăm să dovedim aici că acest amalgam este foarte dăunător. Știm că e. Iar acum știți și dvs., dacă nu cumva ați aflat mai înainte. În Statele Unite, amalgamul scos din dinți trebuie, prin lege, colectat din cabinetele stomatologice de către o companie specializată în strângerea deșeurilor, în trei containere vidate, închise unul în altul și etichetate cu simbolul capului de

mort și al celor două oase încrucișate. În multe țări europene procedeul a început să fie imitat, tot prin intermediul firmelor specializate.

Nu e uluitor? Amalgamul e tratat corect, ca un deșeu toxic, care se manipulează cu mare grijă, și cu toate acestea, oamenii încearcă încă să ne facă să credem că un astfel de reziduu în trupurile noastre nu ne provoacă nici un rău. De necrezut, dar chiar și astăzi dentiștii de pe tot cuprinsul globului pun zilnic milioane de plombe. Și dentistul ar fi interesat să oprească această nebunie, căci el și angajații lui se otrăvesc în permanență cu vaporii rezultați din plombe. Noi cunoaștem cazul unui dentist căruia i-a crescut la loc părul după ce și-a dat jos plombele.

Oricum, depinde numai de dvs. dacă veți accepta să fiți în continuare cobai pentru această virulentă otravă care se numește amalgăm de mercur. Dacă veți lua decizia înțeleaptă de a vă scoate vechile plombe, atunci va trebui să urmați cu strictețe următoarele puncte:

- Efectuați lucrarea când luna descrește. În acele momente, trupul nu absoarbe materiile la fel de bine ca atunci când luna crește.
- Dacă e posibil, nu scoateți multe plombe în același timp și nu efectuați frezarea dinților fără a vă lua precauții împotriva înghițirii de praf de amalgam. Clătiți gura cât puteți de bine după frezare. Aranjați cu dentistul să vă scoată numai câteva plombe la fiecare ședință și programați ședințele la intervale mari de timp (cel puțin o lună).
- Rugați un terapeut sau un medic în care aveți încredere să vă prescrie un remediu homeopatic potrivit nevoilor dvs, ceea ce vă va ajuta la neutralizarea otrăvurilor eliberate (dezintoxicare, autohematoterapie etc.).
- Nu începeți niciodată procesul de dezintoxicare până ce n-a fost scoasă ultima plombă. Altfel, tratamentul își va pierde din eficiență și vor crăpa și plombele rămase intacte, poluând astfel corpul cu o cantitate inutil de mare de otravă. Dacă beți mult lapte (neomogenizat, nepasteurizat) înainte de înlocuirea plombelor, el va absorbi mercurul deja înghițit.
- Din câte știm noi, nu există încă un material ideal de înlocuire a amalgamului. Fie că au o durabilitatea limitată, fie că efectele pe termen lung ale înlocuitorului nu sunt cunoscute. Până acum, cel mai bun înlocuitor pare a fi o sticlă sintetică foarte scumpă, denumită Charisma. Un toxicolog german de marcă recomandă evitarea meta-

lului în stomatologie și în mod cert neutilizarea simultană a mai multor metale. Se presupune că și aurul are anumite dezavantaje. De exemplu, când o persoană a fost nevoită să aibă mulți ani dinții plombați, mercurul din amalgam, care s-a depozitat între timp în oase, nu mai poate fi dizolvat și eliminat tocmai din cauza aurului, care are acțiune antagonică cu mercurul.

Îngrijirea și tratamentul preventiv al dinților

S-a spus de o mie de ori până acum, dar sfatul a fost rareori urmat: păstrați o dietă naturală, bogată în vitamine și săruri minerale, și spălați-vă regulat dinții, dacă se poate de trei ori pe zi. Spălatul dinților e bun în oricare moment al ciclului lunar. Toate măsurile profilactice pentru îngrijirea dinților și gingiilor, care implică absorbția de substanțe – apă de gură, săruri minerale etc. – funcționează bine când luna crește, deoarece corpul e mai receptiv în astfel de momente.

Dinții pot absorbi, din întâmplare, radiații. Mai multe chestiuni pe această temă se găsesc în partea a IV-a a cărții (pag. 271). Acum vom menționa doar faptul că dinții iradiați au un efect de slăbire a gingiilor și, prin intermediul arcului reflex, asupra multor organe și regiuni ale trupului care sunt legate de dinți. Metoda spălării gurii cu ulei, descrisă anterior (pag. 141) este foarte potrivită decontaminării dinților. Eficacitatea ei e practic independentă de poziția lunii. Mulți oameni care aveau probleme cu dinții sau se trezeau într-o stare de intensă epuizare fizică au aplicat această tehnică cu succes. Nici în ziua de azi, unii dintre ei nu pleacă de acasă fără sticluța cu ulei de floarea-soarelui în bagaje.

Agenții potriviți pentru curățarea dinților sunt: sarea marină sau diverse ceaiuri de plante (salvie, mușețel pentru inflamații severe, traista-ciobanului pentru sângerări masive ale gingiilor). Toate îndepărtează tartrul și întăresc gingiile dacă se folosește tehnica de periere corectă. Mulți dentiști apelează la extractul de traista-ciobanului în cazul în care tratamentul generează sângerări masive. Din vremuri imemoriale, mestecatul frunzelor de mure a fost recomandat pentru sângerări ale gingiilor.

Mai puțin cunoscută e una dintre cele mai bune metode de îngrijire zilnică a dinților: cenușa de fag. Lucrează constant bine și îndeplinește toate condițiile impuse de stomatologie unui agent de curățare. Chiar și deteriorarea avansată a gingiilor poate fi oprită pe această cale, dacă se folosește metoda corectă de curățare și masare. Când vreți să vă curățați dinții, luați în pumn cenușă și puneți-o pe marginea chiuvetei, apoi înmuiați periuța umezită în cenușă și folosiți-o până la terminarea cenușei. La început, veți avea o senzație de uscăciune și nisip în gură, însă curățarea e eficace.

Privitor la tehnica curățirii dinților: transmiterea tehnicii corecte către copii este o altă „poveste fără sfârșit", lăsând la o parte faptul că cei mai mulți dintre părinți nu o stăpânesc ei înșiși. Adoptarea acestui obicei în viața cotidiană constituie un proces plictisitor, mai ales pentru copiii epocii video; cu atât mai mult cu cât pasta de dinți trebuie să aibă un gust plăcut pentru a tenta copiii să se ducă la chiuvetă. Însă nu există alternativă, dacă nu se vrea cumva să se aplice de timpuriu un „al treilea set de dinți".

Periați-vă dinții după fiecare masă principală a zilei și înainte de a merge la culcare. După ultima spălare nu trebuie consumat nimic: chiar și o gură de limonadă va distruge efectul spălării. Nu folosiți o periuță prea mare (mai bine prea mică decât prea mare) și masați-vă întotdeauna gingiile în direcția dinților: pe maxilarul superior de sus în jos și pe cel inferior de jos în sus.

Factorul decisiv îl constituie obișnuința: e nevoie de mult timp pentru extinderea cariilor și pentru ca gingiile să se inflameze. Între timp, noi am folosit tehnici de curățare neadecvate, am învățat să trăim cu senzația aspră a tartrului pe limbă, am uitat ce bine e să avem dinți netezi și gingii sănătoase – ca și cum gustul ciudat din gură, suprafața rugoasă a dinților, gingiile sângerânde, hipersensibilitatea la dulce și rece ar fi fost ceva dat de Dumnezeu, un fenomen inevitabil al civilizației noastre. Starea de boală s-a instalat în timp, astfel că e nevoie de efort și răbdare pentru remedierea ei.

Dacă așteptați vreun sfat de la noi privind calea de a vă obișnui cu o tehnică bună de curățare, vă vom dezamăgi. Decizia de a întreprinde ceva pentru dinți vă aparține întru totul: același lucru e valabil pentru decizia de a vă ține de capul copiilor și de le înfrânge, blând dar ferm, rezistența.

Ar trebui să țineți minte că înlocuitorul cel mai bun pentru o plombă e un dinte sănătos. Cel mai bun remediu pentru gingii bolnave e o tehnică de curățare corectă. Cel mai bun tratament pentru o rană după extracție e să nu fi existat acea rană. Cel mai bun remediu pentru a nu cheltui bani pe dinți falși e să nu aveți nevoie de ei.

Cooperarea cu terapeuții

La sfârșitul acestui capitol al cărții, am vrea să vă oferim câteva sfaturi privind cooperarea cu doctorii. Poate că ați dobândit, după încheierea acestei mici călătorii prin trup, încredere în ritmurile lunare și sunteți gata să le testați în viața cotidiană și să descoperiți cât de utile sunt. E posibil să vă întrebați acum: „Cum va reacționa doctorul sau dentistul meu dacă vreau să schimb data unei consultații pentru că pică într-o zi nefavorabilă?" sau „Oare el e receptiv la aceste informații?".

Să începem cu câteva fapte și unele întrebări la care vă puteți răspunde singur:

- Zilnic, doctorii din toată lumea prescriu medicamente în valoare de miliarde de dolari: două treimi din acestea nu sunt consumate. Jumătate sunt aruncate la gunoi. Ce concluzie tragem de aici?
- Aproape pretutindeni în lume, băncile acordă doctorilor tineri împrumuturi grase ca să-și înceapă cariera. Ce consecințe are acest fapt pentru atitudinea interioară a doctorului, pentru practica și pacienții lui?
- În Olanda, 44% dintre pacienți pleacă de la consultație fără rețetă; în Germania procentul e aproape nul. Să fie oare olandezii mai sănătoși?
- În farmaciile daneze, există 7.000 de medicamente diferite. În SUA, cifra e de 10.000. Sunt trupurile danezilor construite mai simplu decât cele ale americanilor?
- De multă vreme, știința a recunoscut cât de importantă e o hrană sănătoasă, organică, pentru bolnavi și ce influență benefică exercită

o atmosferă prietenoasă într-un spital. Și totuși, cum e viața zilnică în spitale?

- Cuvintele liniștitoare și mângâierile blânzi ale unei sore medicale, dragostea ei pentru umanitate, pot fi de o mie de ori mai eficiente decât orice medicament sau injecție. Cum e plătit personalul sanitar în comparație cu doctorii?
- Toți simțim și știm că ura distruge chiar propriul nostru trup. Dragostea vindecă tot – chiar și trupul. De ce s-a înființat atunci în jurul acestui adevăr simplu o adevărată ramură a științei, psihosomatica, în cadrul căreia se irosesc milioane de lire sterline doar pentru a „dovedi" acest adevăr, după care să se dezvolte tipare comportamentale care nu se aplică niciodată individual?
- Există operații de gradul doi (pe vezica biliară, histerectomii, hemoroizi, amigdale etc.) la care doctorii se supun de cinci ori mai puțin decât restul populației. La fel se întâmplă și cu avocații. Oare doctorii și avocații duc cu adevărat, în ciuda experiențelor și statisticilor, o viață mai sănătoasă decât noi ceilalți?
- În SUA, 75% dintre pacienți vizitează „terapeuți alternativi" – homeopați, chiropracticieni, șamani etc. – fără a-și informa doctorul despre aceste terapii paralele. De ce?

Toate aceste fapte și răspunsurile pe care vi le-ați dat nu constituie un pretext pentru a renunța la doctori sau pentru a renunța la medicina „oficială". Ele se bazează pe un singur factor comun: ignoranța și dependența noastră.

Dacă dvs. începeți să vă cunoașteți trupul și propriul univers psihic, cu ritmurile și necesitățile lor individuale, cu slăbiciunile și frumusețile lor, dacă începeți să vă acceptați așa cum sunteți, din cap până în picioare, și dacă vă iubiți, atunci nu veți întâmpina nici o dificultate să găsiți un doctor bun în vecinătate, un prieten al umanității. În ultimă instanță, ăsta e singurul lucru care contează. N-are importanță în ce stadiu a ajuns medicina azi – îndepărtată de natură și străină vieții. Supraevaluarea medicinii a devenit aproape un sport național, însă asta nu vă folosește. Singurul lucru care are sens este deșteptarea propriului dvs. trup și a gândurilor cu care îl influențați în bine sau în rău. Astfel, nu veți întâmpina probleme să găsiți doctori și vindecători buni: ei

nu veți întâmpina probleme să găsiți doctori și vindecători buni: ei există pretutindeni.

Nu ne e greu să înțelegem de ce medicina a ajuns pe drumul înfundat unde se găsește astăzi: datorită faptului că nu e ușor pentru doctorii buni să devină foarte buni.

Medicina modernă e o știință a experimentelor: în manualele de instruire există boli meticulos clasificate, însă nu există ființe umane care mănâncă, beau, gândesc, simt și acționează și care se îmbolnăvesc din cauza gândurilor și sentimentelor. Există bacterii și viruși, dar nu și o viziune largă asupra circumstanțelor de viață ale unei persoane, în care chiar și o pictură de pe un perete, aparținând vreunui artist melancolic, poate otrăvi și deschide porțile de acces acelor bacterii. Există pilule și medicamente, însă doar rareori o îmbrățișare blândă, afectuoasă, al cărei efect vindecător e de o mie de ori mai puternic decât în cazul oricărui medicament. Există bisturie și pense, însă rareori disponibilitatea de a cunoaște „vezica biliară din camera 768" ca pe o ființă umană. Există mașini care pot analiza fiecare componentă a sângelui, însă doar rareori se trezește vreun instinct pentru generarea de gânduri afectuoase. Cercetarea medicală e interesată exclusiv de cercetare și de „lupta contra bolii" și contribuie cu prea puțin la creșterea încrederii în profesiunea medicală – și cu nimic la trezirea în pacient a încrederii vitale în sine și a simțului responsabilității.

Pe lângă acestea, există aroganța: de mult prea multă vreme, o mare parte a corpului medical se comportă ca un grup exclusivist, care și-a dezvoltat propriul limbaj secret, care e întotdeauna unit și care, ca un rezultat inevitabil, nu vede semnele unui eșec. A fi astfel înseamnă întotdeauna a fi orb. Este un adevăr valabil pentru orice grup profesional – specialiști în medicină, profesori, avocați, politicieni – și, în general, pentru orice „castă" care se consideră „superioară" restului populației. Această realitate este îndeosebi tragică în medicină, deoarece prea mulți dintre noi suntem afectați de o asemenea orbire. Prea adesea suntem folosiți pe post de cobai. Tendința firesc umană spre simplificare a făcut ca mulți oameni să întâmpine munca tuturor celor care lucrează în domeniul medical cu neîncredere și să abandoneze prematur orice speranță. O astfel de neîncredere dăunează personalului medical și muncii sale.

Prin această carte încercăm să ajutăm la reducerea numărului de victime ale orbirii și neîncrederii și să netezim un drum înapoi spre calea de mijloc. Scopul nostru e să redeșteptăm speranța și încrederea, mai presus de toate în propriile noastre puteri de judecată și instinct.

În multe țări din lume, instruirea medicală, schemele de asigurare de sănătate, politica și asistența sanitară s-au aliat pentru a face vindecarea, și mai ales medicina preventivă, imposibil de aplicat de către doctorii buni. Aceștia sunt interesați de starea de sănătate a populației, dar sistemul le permite doar să câștige bani buni de pe urma bolilor.

În plus, resursele financiare și notele primite la examene sunt, în majoritate, cele care hotărăsc cine poate ajunge doctor și cine nu. Dacă deschidem calea instruirii medicale numai celor cu bani și/sau note excepționale, vom face o greșeală colosală. Cu foarte puține excepții, acești studenți sunt cei care se vor ascunde mai târziu în viață: sunt oamenii care vor fugi exact de acele experiențe care i-ar transforma în doctori buni – anume cunoașterea vieții în complexitatea ei și manifestarea dragostei și înțelegerii către întreaga umanitate. E ca și cum am da unui mecanic auto un ceas elvețian fin la reparat : de ce ne-ar surprinde dacă primul lui gest ar fi să ia ciocanul?

Pe de altă parte, doctorilor buni ca și îndrumătorilor spirituali nu le e străin nimic din ceea ce-i omenesc. Există nenumărați oameni cu înclinații pentru arta vindecării, care ar fi putut ajunge buni doctori, prieteni ai umanității, deoarece ei sunt dispuși să se cunoască și să cunoască alți oameni – să-i înțeleagă și să-i accepte necondiționat.

Ne putem considera norocoși că au existat studenți buni care și-au urmat chemarea – în definitiv există nenumărați doctori buni în rândul foștilor elevi model și foștilor copii cu părinți bogați, care s-au dedicat vieții și vindecării cu tot sufletul. Din nefericire, această circumstanță nu e de natură să dea credit procedurilor de instruire și selecție din domeniul medical. Astfel de doctori au devenit prieteni ai umanității în ciuda instruirii primite, nu datorită ei. După multă chibzuință și multe erori, inimile lor s-au deschis către aflarea adevăratelor cauze ale bolilor. Prin auto-cunoaștere, prin umilință față de „comandantul" care

ne privește de deasupra norilor, prin experiență personală. Astfel de doctori reușesc chiar să se strecoare printre constrângerile dictate de politică, lobby-uri profesionale și sistemul de sănătate, toate acestea făcând din boală un element de profit mai substanțial pentru doctor decât munca preventivă.

Din fericire, acolo unde această carte a văzut lumina tiparului până acum, lucrurile au început să se schimbe. A crescut numărul doctorilor care își exprimă deschis adeziunea pentru cunoașterea ritmurilor naturale și a celor lunare. Mulți dintre ei au descoperit, experimentând, beneficiile aplicării acestor ritmuri, mai ales în cazurile clinice cronice – o experiență care i-a făcut imuni la orice fel de calomnii și defăimări. Astfel de doctori nu mai sunt surprinși dacă cineva le cere efectuarea unui test de sânge într-un anume moment sau amânarea unei operații programate. Pentru mulți dintre ei, calendarul lunar reprezintă un element nelipsit de lucru de pe birouri. Cu toate acestea, numărul lor e încă mic.

Deci, ce trebuie făcut dacă, drept rezultat al experienței personale, ați căpătat încredere în aceste reguli, însă doctorul dvs. vrea să vă opereze într-un moment nepotrivit sau să ia alte măsuri inadecvate?

- Dacă descoperiți că doctorul nu pricepe motivele pentru care vreți să amânați, să zicem, o operație, explicați-i motivele dumneavoastră.
- Dacă el e incapabil să explice diagnosticul pe care l-a dat, intențiile și metodele lui terapeutice în termeni pe care să-i înțelegeți, atunci schimbați-vă doctorul și căutați un prieten al umanității.

Nu trebuie să vă justificați. Nu sunteți obligat să vă dezvăluiți motivele. Doctorul respectiv are pur și simplu nevoie de timp ca să se deschidă față de ceea ce e evident.

Trebuie să vă amintiți mereu un lucru: un doctor vă poate doar ajuta să vă ajutați. Nu e un zeu. Am auzit adesea, în cadrul unei argumentații „de bun simț" împotriva ritmurilor lunare, propoziția: „ Să presupunem că toată lumea vine la consultație cu un calendar lunar sub braț..." Probabil că nu se pot încorpora peste noapte cunoștințele

legate de ritmurile naturale și cele lunare în practica medicală contemporană. Cu toate acestea, presupusele dificultăți de planificare a consultațiilor nu au cum să altereze validitatea regulilor de temporizare corectă. Depinde de dvs., iar noi ne adresăm numai cititorului, să nu vă puneți cu lipsa de profunzime a altor semeni sau cu alte „constrângeri materiale" – fie în cazuri de boală, fie în alte sfere ale vieții.

II. ALIMENTAȚIA PE ÎNȚELESUL TUTUROR

Secretul alimentației sănătoase:
mănâncă ce îți place
ascultă-ți instinctul
și fumează-ți pipa în liniște și pace.

Dar cum trezesc o limbă amorțită?
Cum curăț urechile înfundate?
Cum potolesc gălăgia din cap și din inimă?

De la conopidă la caviar, de la friptură la varză, de la cafea la cacao iată o mare diversitate de alimente din care facem zilnic o selecție, pentru a le permite să pătrundă în corpul nostru. De ea depinde supraviețuirea și, bineînțeles, sănătatea fiecăruia, iar pentru mulți dintre noi reprezintă o bucurie de a trăi.

În ciuda celor spuse de atâția ani încoace, în această selecție nu este de o importanță hotărâtoare pentru sănătate ce cantități mâncăm și ce compoziție are hrana noastră. Dacă vă așteptați să găsiți în acest capitol doar al nu-știu-câtelea sfat pentru o alimentație "corectă" sau tabele cu vitamine, calorii și alte lucruri asemănătoare, atunci treceți direct la capitolul următor. Nu putem și nu dorim să facem așa ceva.

Tema alimentației este tratată astăzi în mii de cărți și ghiduri mai mult sau mai puțin folositoare. Multe dintre ele rămân pline de praf în rafturi, deoarece recomandările lor nu pot fi aplicate în viața noastră cotidiană sau pentru că autorii lor uită că, așa cum spune o vorbă, oamenii nu se satură numai cu pâine: imaginile apetisante nu au va-

loare nutritivă pentru inima dumneavoastră. De aceea dorim să vă arătăm în acest capitol câteva modalități prin care, prin forțe proprii, vă puteți hrăni sănătos și cum puteți ajunge simplu la alimentele adevărate, la „esențele vieții" – fără să vă impuneți reguli inutile și de multe ori costisitoare. Însă înainte de a vă prezenta principiile de bază ale unei alimentații sănătoase și de a vă iniția în știința plantelor medicinale, vrem să facem puțină curățenie prin teoriile care, de câteva decenii încoace, bântuie prin domeniul alimentației, și care au generat atâtea confuzii. Și aici, ca și în restul cărții, nu vom aduce prea multe argumente pentru ceea ce spunem. Nu ar fi decât o risipă de hârtie. Ne bazăm pe faptul că vă vom aminti lucruri pe care deja le cunoașteți: Considerăm că aceasta este sarcina noastră și în domeniul alimentației.

În labirintul regulilor alimentației

Ce credeți? Este posibilă o viață în care să te hrănești doar cu o jumătate de cană de porumb și o jumătate de cană de bere pe zi și să mai și alergi 20-40 kilometri pe zi? Bineînțeles că nu – veți spune. Cu toate acestea, indienii tarahumara din nordul Mexicului trăiesc și astăzi, ca și acum câteva secole, din acest meniu sărăcăcios. O dată pe săptămână se întâlnesc chiar pentru un maraton de 40 până la 80 de kilometri lungime. După alergare, pulsul lor este chiar mai scăzut decât la început. Dacă i-am hrăni cu o dietă „sănătoasă și echilibrată" de vitamine și minerale, atunci s-ar îmbolnăvi de inimă, hipertensiune arterială, boli de piele și carii – afecțiuni necunoscute tribului lor. Cercetătorii occidentali au avut nevoie de circa un an pentru a obține aceleași performanțe fizice la acest mod de hrană, dar dorința lor de cercetare i-a ajutat să se adapteze aproape fără rezerve acestui regim.

Astfel de exemple se găsesc cu sutele – de la câteva triburi de eschimoși, care se hrănesc exclusiv cu carne și grăsime, la minerii tirolezi, care, conform teoriilor despre dietă, trăiesc extrem de nesănătos, dar ajung la vârsta de 90 de ani fără a fi fost vreodată bolnavi, și până la fachirii indieni, care mănâncă atât de puțin, încât nu ar trebui să mai fie în viață, dacă ne-am lua după toate regulile științei alimentației. Nu există nicăieri în lume un sistem de alimentație care are aceleași rezultate în cazul tuturor oamenilor. Vă amintiți de rezultatul consultării a 5000 de centenari? (vezi pag.128). Nu au existat puncte comune în obiceiurile de alimentație. Ce concluzie se poate trage de aici?

De câteva zeci de ani ni se spun basme pentru adormit copiii – în adevăratul sens al cuvântului – păreri și convingeri care ne bombardează zilnic din toate părțile, un număr incredibil de mare de atitudini greșite cu privire la alimentația corectă, care ne sunt băgate pe gât de decenii, mai ales atunci când este vorba de „meniul corect" pentru slăbit.

„Acest regim alimentar vă oferă siguranța că vă hrăniți sănătos și că veți deveni suplă cu ajutorul lui" – cam așa sună unul din aceste basme. Suntem învăluiți de o junglă de cure de slăbire, rețete și de propuneri de regim din cărți, de la radio sau de la televizor și în special din reviste. Confuze, contradictorii și care, cu toate acestea, se bazează pe „cele mai noi cercetări științifice" și ne oferă garanția că ultimele cuceriri ale științei s-au învechit de ieri și până astăzi. Alaltăieri, „balastul" – substanțe fără valoare nutritivă, care favorizează tranzitul intestinal – era considerat „de prisos" și a fost îndepărtat din alimentație, astăzi ni se spune cât este el de vital și este vândut în urma unor campanii publicitare eficiente. Alimentele sunt îmbogățite artificial cu vitamine și cu substanțe vitale, exact ce fusese îndepărtat înainte cu mari eforturi. Repararea pagubelor provocate de spargerea și de fărâmițarea plantelor comestibile ne este vândută astăzi ca progres.

Alaltăieri eram amețiți că spaghetele și cartofii îngrașă, ieri regimul de cartofi era cura de slăbire numărul unu, astăzi tăițeii sunt ridicați la grad de aliment hrănitor. Însă astăzi grăsimea (colesterolul) a devenit paria alimentației sănătoase (ciudat este numai că fără grăsimi nu poate supraviețui nici un om). Acum vreo 30 de ani, știința alimentației a stabilit necesarul zilnic de proteine; astăzi se recomandă numai a cincea parte a cantității de atunci.

Și ce ni se va șopti mâine ? Dacă nu avem curajul de a găsi instinctul propriu pentru ce este rezonabil și natural, fără să mai luăm în considerare ce spune unul sau altul, atunci vom fi veșnic trimiși de colo-colo, de la o alimentație corectă la alta, de la un sfătuitor la altul. De ce toate acestea, de ce regimuri, meniuri severe, macrobiotică, de ce linii directoare și legi? Numai dintr-un singur motiv: ca să se sporească averile, să crească tirajele și pentru ca cercetătorii să aibă de lucru.

Realitatea arată astfel: trebuie să descoperiți singuri alimentația care vă menține sănătoși și în formă. Ea se poate modifica de la oră la oră, de la o zi la alta, de la o vârstă la alta și chiar de la un loc la altul. Și dacă chiar este necesar să slăbiți, atunci nu aveți nevoie decât de o schimbare a atitudinii dumneavoastră mentale față de mâncare, niciodată de o cură sau de un regim alimentar!

Vraci din toate timpurile au vorbit de alimentația corectă, însă ei nu foloseau cuvântul „regim" sau unul cu acest înțeles. Ei ne-au oferit întodeauna o alimentație rațională și armonioasă, cu efect profilactic sau curativ mai ales dacă i s-au adăugat diverse plante. În acest capitol nu este vorba despre prescripțiile alimentare vitale în cazul anumitor boli; ele sunt raționale și importante și ar trebui să fie apreciate.

Confirmăm: nu există un ghid pentru o alimentație sănătoasă, nici un regim, nici sfaturi medicale care să fie etern valabile. Nu există absolut nici un punct de sprijin care să ofere această certitudine. Există doar alimentația corectă și sănătoasă pentru dumneavoastră și pe aceasta nu o găsiți nici în reviste pentru femei, nici în cărțile de bucate sau în agende medicale, nici în ghidurile alimentației naturale. Cu toate că alcoolul, țigările, zahărul alb, făina albă, substanțe inerte și devalorizate, nu exercită o influență constructivă și întăritoare asupra corpului, foloasele și daunele sunt extrem de diferite de la om la om și de la o oră la alta, iar uneori nici măcar nu există. Fie că este vorba de un meniu selectiv, de renunțare la dulciuri, carne sau un sever regim alimentar de crudități al profesorului. X, nimic nu vă va mulțumi pentru mai multă vreme, acest lucru vi-l putem garanta.

Cel care decide este numai instinctul dumneavoastră: inima și sufletul dvs. trebuie să se găsească într-o armonie interioară cu ceea ce tocmai ingurgitați, pentru a savura și digera o mâncare sănătoasă și băuturi sănătoase. Indiferent ce și când mâncați, savurați totul în liniște și nu calculați nici caloriile și nici conținutul de grăsimi, pentru că astfel vă stricați pofta de mâncare.

Percepția dumneavoastră naturală, personală vă va fixa foarte repede limitele naturale ale cantităților, caloriilor etc. Uitați definitiv toate curele și rețetele consacrate și ascultați-vă corpul, ce vă spune el în fiecare zi. Sunteți unic și nimeni nu vă cunoaște mai bine decât dumneavoastră; nu combateți niciodată accesele de „foame patologică", ci căutați adevărata cauză și eliminați-o cu dragoste. Interdicțiile și bom-

bănelile nu au făcut pe cineva suplu, sănătos, și cu atât mai puțin fericit, ci schimbarea atitudinii și a acțiunilor. Aici vă va fi de mare ajutor calendarul lunar.

Există o singură întrebare pe care ar trebui să v-o puneți înainte de masă: ce efect are această mîncare, acest aliment, această ceașcă de cafea în exact acest moment asupra corpului meu, a spiritului meu, asupra imunității? Cu alte cuvinte, preiau eu forță vitală ? Răspunsul nu îl veți găsi în nici un ghid din lume. Expertul sunteți dumneavoastră. Descoperiți singuri ce alimente sau ce „pofte" vă dăunează sau vă folosesc în acel moment. Numai instinctul personal determină preferințele pentru un anume aliment.

1. Cele șase principii ale unei alimentații și digestii sănătoase

Și în domeniul alimentației vă puteți recâștiga mult din responsabilitatea dumneavoastră, de care atât de multe „părți interesate" încearcă să vă deposedeze. Dincolo de toate regulile și legile de astăzi ale unei alimentații sănătoase, dorim să vă oferim șase principii, care au drept efect trezirea senzației unei alimentații corecte specifice dumneavoastră. Găsiți-vă ritmul, acționați independent și fără să vă lăsați influențat, iar succesul va fi sigur. Pe drumul către acest simț, pentru dezvoltarea gustului dumneavoastră indubitabil care se impune cu succes în fața tuturor sfaturilor și tabelelor de calorii, veți găsi în paginile următoare resursele necesare. Elementele componente sunt:

1. Iubirea trece prin stomac
2. Ritmul alimentar personal
3. Mănâncă ceea ce oferă țara ta
4. Mănâncă și cu ochii, și cu nasul și cu limba
5. Combinația corectă și succesiunea elementelor ei
6. Ascultă-ți corpul

1. Iubirea trece prin stomac

Doi cardiologi americani, Meyer Friedman și Ray Roseman, au consultat, într-un interval de șase luni, un grup de agenți fiscali. Ei au fost rugați să țină o evidență exactă a modului lor de alimentație, deoarece cei doi cercetători doreau să afle cum se repercutează nutriția asupra inimii și circulației. La începutul lunii aprilie, cea mai intensă perioadă de activitate a agenților fiscali din S.U.A., a crescut vertiginos nivelul colesterolului în sânge, cu mult peste valorile normale – cu toate că ei

nu își modificaseră obiceiurile alimentare! După încheierea declarațiilor fiscale, la sfârșitul lunii aprilie, și după scăderea volumului de lucru, a scăzut și nivelul colesterolului la limita normală, fără ajutorul tratamentelor, medicamentelor sau al schimbării regimului alimentar.

Deci: ce rol a jucat nutriția în creșterea nivelului colesterolului?

În timpul unui studiu din anii '70, niște iepuri de casă au fost hrăniți cu hrană bogată în grăsimi, pentru a se cerceta formarea bolilor cardiace. La toate grupele de cercetare au existat rezultate concordante – cu o excepție: la o anumită grupă simptomele bolii erau în mod ciudat cu 60 la sută mai reduse. Cercetarea iepurilor nu a putut elucida de ce tocmai ei au prelucrat mai bine decât celelalte animale hrana „de infarct". Printr-o întâmplare s-a descoperit, după un timp că studentul însărcinat cu hrănirea animalelor obișnuia să-și ia în brațe și să-i mângâie drăgăstos pentru câteva minute. Studii ulterioare pe alte animale au confirmat această legătură.

Deci: cum a preîntâmpinat studentul bolile cardiace?

Aceste exemple sunt menite să vă amintească ceva ce trăim în fiecare zi: ce se întâmplă în capul și în inima celor implicați în timpul și după pregătirea și consumarea mesei influențează calitatea și valoarea nutritivă a hranei și astfel ne influențează corpul și starea sănătății cel puțin la fel de mult ca și simplele cantități și elementele componente ale hranei noastre, ca și ora mesei – dacă nu chiar mai mult. Gândurile și sentimentele cu care gătiți, cu care vă așezați la masă și cu care mâncați hotărăsc folosul și valoarea nutritivă pe care le are hrana respectivă pentru dumneavoastră. Nimic mai simplu.

Cea mai bună mâncare, cel mai sănătos meniu natural se transformă în otravă în corpul dumneavoastră, în grăsime de prisos, în slăbiciune generală, dacă atmosfera în care gătiți și mâncați este stricată – în urma lipsei afecțiunii din timpul preparării, de teama kilogramelor în plus, de stress, indiferent de forma de manifestare și așa mai departe. "Te îngrași numai de la privit!" – Are dreptate cine gândește astfel. Gândurile lui transformă mâncarea în grăsime de prisos.

„Iubirea trece prin stomac": acest proverb spune purul adevăr. „Și lipsa afecțiunii trece prin stomac": poate că nu cunoașteți încă acest proverb, dar nu este mai puțin adevărat. O mâncare făcută de bunica

nu este bună numai pentru că ea gătește după rețete vechi, ci pentru că știe gradul de rudenie și pentru că știe ce vă place și ce nu. Munca plină de dragoste din timpul preparării, gândurile afectuoase pentru copii, nepoți sau prieteni transferă pur și simplu vitalitatea în mâncare în timp ce gătește, indiferent ce gătește, ce cantități pune pe masă sau cât a durat gătitul.

O felie de pâine cu unt dată cu plăcere și fără să se aștepte un contraserviciu este de o mie de ori mai sănătoasă și mai întăritoare decât cea mai bună masă cu șase feluri cu care vrem să ne impresionăm oaspeții.

Un morcov curățat cu dragoste și cu gânduri bune (pentru că se știe că el/ea îl mănâncă cu plăcere) face mai bine digestiei și întregului organism, decât morcovul din cel mai bun magazin de produse biologice, care este cumpărat numai pentru că ar fi „sănătos".

Chiar și un plic de cafea măcinată și păstrată congelată este mai sănătoasă decât cea mai bună cafea proaspăt măcinată, dacă inima care conduce lingura lucrează cu gânduri bune față de primitorul deliciului fierbinte.

Probabil că ghiciți ce părere trebuie să avem despre sfaturile bazate „pe cele mai noi descoperiri științifice", dacă ne gândim ce s-ar fi întâmplat dacă un consilier fiscal s-ar fi dus la medic în perioada în care nivelul colesterolului era mare. Ar fi fost doctoricit – poate cu sfaturi bune ca: "Schimbați-vă regimul alimentar, altfel vă paște un infarct!", cu regimuri și, în cel mai rău caz, cu medicamente. S-ar fi întâmplat ce se întâmplă incredibil de des în cazul nivelului ridicat al colesterolului și ceea ce știe orice medic: în ciuda tuturor regimurilor urmate, nivelul grăsimilor din sânge nu scade până la următoarea consultație! Dimpotrivă: de multe ori este mai ridicat decât la începutul tratamentului. De ce? Pentru că teama a făcut să crească nivelul colesterolului. Teama experților fiscali că vor rata o întâlnire. Teama pacientului care înghite fără să se mai gândească amenințarea medicului („Din păcate trebuie să vă comunic...") – o influență pe care o exercită, inconștient, unii medici și care, de multe ori, generează teamă, chiar și în cazul consultării celor sănătoși (profilaxie, consultări periodice etc.). Se adaugă și faptul că medicamentele ar fi blocat capacitatea corpului de a scădea prin forțe proprii nivelul ridicat al colesterolului și ar fi deteriorat reacțiile naturale.

Singurul mijloc eficient, și anume recunoașterea faptului că nivelul ridicat al colesterolului a fost determinat de stress, că tensiunea și teama ni le creăm noi înșine, că în nici o secundă a vieții nu se poate face mai mult decât se face deja, că liniștea interioară normalizează nivelul colesterolului și influențează efectul hranei în organism – acest leac este rareori prescris și acceptat și mai rar.

„Nu pot controla atitudinea cu care a fost pregătită mâncarea de la cantină (restaurant) din porțiile gata ambalate!" Ba da, o puteți controla și o faceți zi de zi. Observați ce efect are mâncarea asupra dumneavoastră. Cum vă simțiți după ea? Și apoi lăsați-vă instinctul să decidă dacă data viitoare veți prefera un sandviș cu legume proaspete, pe care l-ați pregătit dumneavoastră înșivă sau o persoană apropiată dumneavoastră, în loc să vă îndopați cu ceva încropit fără dragoste sau făcut de o mașină. Știm din proprie experiență cât este de bună mâncarea într-un restaurant al cărui bucătar este îndrăgostit sau care are o căsnicie fericită.

Indiferent ce facem, nu numai când mâncăm sau gătim, bunele intenții sunt mult mai importante decât rațiunea chibzuită. Noi mâncăm atmosferă, iubire, gânduri și sentimente. Prin ele ne însănătoșim sau ne îmbolnăvim. Atâta vreme cât cineva ține la aparențe, cât timp nu se încrede în instinctul lui, nu va sesiza diferența dintre supa bunicii, în care se găsesc roșii preparate cu dragoste, și preparatele cuptoarelor cu microunde, pe care le găsim în orice automat. Însă diferența există. Poate că sunteți unul din oamenii care își iau inima în dinți pentru a simți din nou această diferență și fără să cereți imediat o „dovadă". Dovada o veți primi mai târziu, iar pentru mulți oameni ea vine prea târziu.

2. Ritmul alimentar personal

Ați observat vreodată că unul și același aliment are în unele zile un gust mai bun decât în altele? Că uneori vă place extraordinar de mult mâncarea dumneavoastră preferată și că aceasta nu are efecte neplăcute, dar că alteori vă pică greu la stomac?

Uneori, faza lunară respectivă este responsabilă de efectul benefic sau malefic al unei mese sau dacă ne îngrășăm de pe urma ei sau nu.

Când luna este în creștere și ne păstrăm obiceiurile alimentare și mâncăm aceleași cantități, simțim mult mai des o senzație de saturație și ne îngrășăm mai ușor decât atunci când luna este în descreștere. În această perioadă, organismul absoarbe mai ușor nu numai medicamentele, alcoolul, nicotina, alifiile și chiar băile solare, ci și hrana. Dacă aveți probleme cu greutatea, atunci observați-vă obiceiurile alimentare când luna este în creștere. O masă copioasă nu trebuie să îngrașe neapărat, însă dacă este savurată mult prea des în această perioadă, atunci greutatea dumneavoastră se va mări mai ușor. Totuși, nu are nici un sens ca atunci când luna este în creștere să vă hrăniți numai cu fructe și și legume. Ca în toate lucrurile, calea de mijloc este cea mai bună.

Pe de altă parte, când luna este în descreștere putem mânca ceva mai mult, fără să punem ceva kilograme pe noi. O masă copioasă nu va fi tratată rău de organism. Nici chiar mesele înainte de culcare nu au aceeași „greutate" ca atunci când luna este în creștere.

Uneori, un obicei se poate schimba foarte repede dacă motivul este foarte limpede și dacă vedeți legăturile. Toată strădania inutilă va lua sfârșit imediat ce veți înțelege limbajul trupului dumneavoastră: în ceea ce privește alimentația dumneavoastră simțiți diferența între fazele crescătoare și descrescătoare ale Lunii, mâncați ca de obicei când luna este în descreștere și lăsați-o ceva mai moale atunci când ea este în creștere.

Și dacă vă programați în perioada de lună plină sau de lună nouă o zi de post sau o zi în care să mâncați numai fructe și dacă, poate, nu mâncați carne miercurea și vinerea (această regulă veche nu și-a pierdut valabilitatea), atunci veți obține regimul ideal pentru a slăbi fără efort și prin forțe proprii: când este lună plină, organismul înmagazinează prea mult, când este lună nouă, organismul se află în faza de curățare a toxinelor și în această zi el își concentrează toate forțele pentru dezintoxicare și atacă rezervele de toxine înmagazinate în dumneavoastră.

O altă influență apreciabilă asupra alimentației și digestiei o au, în afară de fazele Lunii, și forțele ei atunci când se află într-un semn zodiacal.

În ziua de astăzi este tot mai mult vorba de necesitatea unei alimentații echilibrate, de concepția de a acoperi pe cât posibil necesarul zilnic, stabilit statistic, de elemente nutritive – albumină, hidroxizi de carbon, grăsimi, minerale, vitamine etc. Această atitudine ignoră faptul că anumite forme de bază ale alimentelor noastre – grăsime, albumină, hidroxizi de carbon și sare – nu sunt prelucrate la fel în fiecare zi de către corpul nostru.

Sunt atâția părinți care nu știu că la copiii al căror simț natural a fost blocat de dulciuri sau regimuri alimentare apar deseori simptome de „foame cronică". Zile întregi nu se satură mâncând sandvișuri mai mult sau mai puțin consistente. Sau se îndoapă cu prăjituri sau cu sărături. Teama că cei mici nu se hrănesc echilibrat în astfel de faze este total nejustificată. În primul rând, accesul nu durează decât câteva zile, în al doilea rând, corpul primește cu toate acestea în decurs de mai multe zile tot ce are nevoie. O masă nu trebuie să conțină niciodată tot ce este „sănătos" și vital. Înainte era firească respectarea unei forme de regim, deoarece se cunoștea zi de zi capacitatea diferențiată de asimilare a corpului. Rareori erau puse pe masă în același timp legume, garnituri diverse, carne, brânză și fructe. Doar în zilele noastre, când mâncarea este folosită ca o carte de vizită sau ca un semn al bunăstării, am uitat adevăratul motiv al simplității de odinioară. Cu ce urmări – aceasta se vede din multitudinea de boli generate de alimentația bunăstării. Sfatul nostru, că mâncarea trebuie să fie mestecată încet, nu este justificat doar fiindcă stomacul digeră mai bine mâncare bine mărunțită. Datorită mestecării încete, toate organele primesc prin intermediul papilelor gustative, al creierului și al căilor nervoase informații precise despre felul mâncărurilor care vin spre ele. Amalgamul de informații pe care îl declanșează multitudinea de mâncăruri de pe o farfurie poate deregla munca de adaptare a ceea ce se primește. Simțul nostru gustativ poate reacționa mult mai exact la informații clare, simple, iar stomacul, pancreasul, fierea etc. se pot pregăti mult mai bine și mai exact.

La ce influențe erau atenți strămoșii noștri înainte să pună masa? Tabelul următor descrie efectul reciproc dintre poziția Lunii într-un semn zodiacal și „calitatea nutritivă" a unei zile.

Zodie	Elemente nutritive	Parte a plantei	Sistem organic
Berbec	Proteine	Fruct	Organe de simț
Taur	Sare	Rădăcina	Circulația sângelui
Gemeni	Grăsime	Floare	Sistem endocrin
Rac	Hidrați de carbon	Frunză	Sistem nervos
Leu	Albumină	Fruct	Organe de simț
Fecioară	Sare	Rădăcina	Circulația sângelui
Balanță	Grăsime	Floare	Sistem endocrin
Scorpion	Hidrați de carbon	Frunză	Sistem nervos
Săgetător	Albumină	Fruct	Organe de simț
Capricorn	Sare	Rădăcina	Circulația sângelui
Vărsător	Grăsime	Floare	Sistem endocrin
Pești	Hidrați de carbon	Frunză	Sistem nervos

Când luna se află în Berbec, Leu și Săgetător, sunt zile deosebit de favorabile pentru lumea plantelor: de regulă, în aceste zile sunt extrem de favorizate însămânțările, creșterea, întreținerea, recoltarea și depozitarea fructelor. În aceste zile proprietățile proteinelor sunt cele mai benefice și au o influență deosebită asupra organelor senzoriale. În Taur, Fecioară și Capricorn, în zilele rădăcinii, domnesc cele mai bune proprietăți ale sărurilor, care sunt favorabile hrănirii sângelui. Gemeni, Balanță și Vărsător, zilele florilor, au cele mai bune calități ale grăsimilor și uleiurilor și este influențat sistemul endocrin. Rac, Scorpion și Pești, zilele frunzelor, posedă calități ale hidroxizilor de carbon și acționează asupra sistemului nervos.

Ce înseamnă „calitatea hranei"? Dacă există calități ale hidroxizilor de carbon atunci când luna se află în Pești? Cultivatorii de măsline știu că, în unele zile, ei pot extrage din fructele lor o cantitate dublă de ulei față de toate celelalte zile. Mulți dintre ei cunosc exact legătura și consultă tot mereu calendarul lunar, pentru a putea programa pentru recoltă zilele florilor din Gemeni, Balanță și Vărsător. Cultivatorii de ceai din China se orientează mereu la recoltare după un calendar agricol, care ia în considerare poziția lunii.

Este simplu: calendarul lunii – trecerea lunii prin semnele zodiacului – arată că, într-un interval de două-trei zile există impulsuri diferite asupra hranei și asupra capacității corpului de a valorifica această

hrană. Hidrații de carbon dintr-o porție de spaghete se comportă într-un fel într-o zi a hidroxizilor de carbon, în Rac, Scorpion, Pești, și cu totul altfel în celelalte zile. Capacitatea corpului de a valorifica optim pastele făinoase nu este aceeași la toți oamenii și în toate zilele. Cu alte cuvinte: legătura armonioasă între planta hrănitoare și corp, și astfel sănătatea și confortul depind și de momentul în care se ia masa.

Mai mult decât aceste informații din această carte, aceste influențe nu se pot transforma într-un sistem la îndemână, într-o rețetă infailibilă după care vă puteți orienta de acum încolo. Numai observațiile dumneavoastră personale vă vor releva adevăratele dimensiuni și foloasele cunoașterii calităților nutritive.

Să luăm un exemplu: mâncați cu plăcere tocană de legume cu cârnăciori. Cu toate că savurați de fiecare dată gustul, constatați că efectul ei este diferit. În anumite zile aveți o senzație neplăcută de sațietate, balonări sau altfel de stări de disconfort. Notați-vă de fiecare dată și mai scrieți și când vă place deosebit de mult și când nu există reacții secundare. După scurt timp veți constata că, de multe ori, aceleași calități nutritive sunt dominate de aceleași semne zodiacale, când o mâncare pică bine sau nu. Au fost de câteva ori zilele rădăcinii, în care mâncarea a căzut greu la stomac sau au fost zilele fructului, florii sau ale frunzelor? Observați și efectul mâncărurilor în care au predominat hidrații de carbon (pâine, prăjituri etc.), grăsimile, fructele sau alimentele cu conținut ridicat de sare.

Pe baza acestei percepții personale este foarte ușor de întocmit o listă a zilelor „bune" sau „proaste" pentru respectivul aliment. Nu putem să întocmim noi o astfel de listă sau să facem propuneri concrete, deoarece fiecare om reacționează altfel la diferitel elemente nutritive. Posibilități sunt multe:

- Unora le plac foarte mult și suportă bine mâncărurile bogate în grăsimi tocmai în zilele grăsimilor, Gemeni, Vărsător și Balanță, în timp ce alții nu suportă în aceste zile nici măcar mirosul de grăsime. Observați cu atenție ce vă place în mod deosebit în această perioadă și ce efect are asupra dumneavoastră. Posibil să descoperiți că tocmai acum nu suportați deloc ceva bogat în grăsimi și trebuie să vă modificați un pic meniul, dacă, de pildă, sistemul enocrin este dereglat. Dacă nivelul colesterolului este foarte ridicat indiferent din ce motive atunci observați dacă acesta se modifică prin consumarea în aceste zile a

mâncărurilor bogate în grăsimi, sau altfel: dacă scade în cazul în care renunțați tocmai în aceste zile la grăsimi.

● Unii digeră foarte bine pâinea în zilele hidraților de carbon, Rac, Scorpion și Pești, alții nu pot mânca mai mult de două felii. Dacă în aceste zile mâncați multe prăjituri și, în același timp, vă confruntați cu probleme de greutate, atunci sentimentul dumneavoastră de foame se orientează asupra a ceva „greșit", indiferent care sunt cauzele (vezi supragreutate, pag 80). În acest caz, faceți o încercare: timp de câteva luni, în zilele de Scorpion, Rac și Pești mâncați numai alimente cu conținut ridicat de hidrați de carbon (cereale, cartofi etc.). Poate că este suficientă numai această mică schimbare.

● Unii savurează sarea în zilele de sare Taur, Fecioară și Capricorn mai mult decât în alte zile, alții nu o suportă deloc. Mâncarea fără sare este indicată în multe boli și afecțiuni fizice (de pildă la hipertensiune arterială). Dacă a fost prescrisă de medic, atunci aceste zile sunt, de multe ori, deosebit de dificile pentru unii pacienți, pentru că Taurul, Fecioara și Capricornul întăresc efectul dăunător al sării. Din păcate, tocmai în zilele de sare aveți poftă de ceva sărat. Cine va acționa după expresia: „Numai de data aceasta" poate distruge efectele unei întregi luni de regim. O bună pregătire asigură victoria pe jumătate: cine s-a recunoscut în acest efect, poate contracara pofta cu puțină disciplină.

● În zilele de proteine – Berbec, Leu și Săgetător – unii suportă foarte bine fructele sau ouăle, alții deloc. Observați dacă meniul dumneavoastră conține albumină sau fructe în cantitate mare sau mică și efectul acestora asupra dumneavoastră.

Aveți răbdare: după numai câteva săptămâni sau luni, pe baza notițelor și a comparației cu calendarul lunar puteți constata exact ce efect au pentru dumneavoastră personal anumite alimente, ce vă pică foarte bine în ce zile sau ce nu vă prieste. Iar rezumatul dumneavoastră personal ar putea arăta așa (sau invers):

„În Berbec, Leu și Săgetător îmi prieste tot ce este legat de fructe. În Taur, Fecioară și Capricorn nu suport foarte bine legumele rădăcinoase și sărăturile. În Gemeni, Balanță și Vărsător mănânc mai mult decât de obicei mâncăruri grase. În Rac, Scorpion și Pești nu mă pot sătura de tăiței, pâine și alte mâncăruri care conțin hidrați de carbon."

O astfel de listă personală poate deveni un instrument important în special pentru persoanele alergice: un aliment generator de alergii nu

dăunează la fel de mult în fiecare zi. Pe baza calendarului lunar s-ar putea afla fără efort, dacă și în ce fel alimentul respectiv generează un conflict cu corpul. Este valabil pentru toți: renunțarea la anumite alimente în câteva zile ale lunii nu este atât de greu de suportat ca un regim de o viață.

Lista nu vă este de prea mare folos dacă mâncarea dumneavoastră este programată pentru câteva zile sau dacă vă așteaptă mâncarea de la cantină. Dar chiar și atunci puteți constata dacă v-a picat bine sau dacă a căzut greu la stomac și dacă se arată reacții secundare – indicii prețioase pentru mai târziu, când vă hotărâți singuri meniul sau dacă doriți să renunțați cu inima ușoară la o masă. Poate că veți găsi chiar o cale să ajutați ca mâncarea de la cantină să se adapteze încet-încet adevăratelor necesități ale consumatorilor.

În general, nu există alimente care îngrașă sau care slăbesc. Fiecare om reacționează în felul lui cu totul personal la mâncăruri și băuturi, și la faptul că luna se află în Berbec sau în Capricorn. Deci, cine are chef într-o zi să mănânce numai salată sau fructe și în altă zi vrea numai sandvișuri sau legume rădăcinoase, acela nu trebuie nicidecum să se teamă că nu se hrănește variat: poate este numai cineva al cărui instinct s-a trezit.

3. Mănâncă ceea ce oferă țara ta

Veți cunoaște o altă directivă pentru o alimentație sănătoasă dacă veți urma acest sfat: bazați-vă pe alimente autohtone în alcătuirea meniului dumneavoastră. Acest sfat are două motivații.

Unu: tot ce crește și rodește într-o anumită regiune de pe Pământ conține o mulțime de elemente protectoare și nutritive de care acești oameni au nevoie, presupunând că plantele și animalele cresc nealterate de îngrășăminte chimice și de insecticide. Această calitate nu se rezumă numai la elementele componente ale plantelor autohtone: puterea lor este și o urmare a unei anumite iradieri pe care o posedă și care nu poate fi distrusă în timpul prelucrării casnice, la gătit.

Plantele și animalele autohtone sunt capabile să treacă peste toate influențele mediului care provoacă oamenilor stări de slăbiciune – bac-

terii, radiații, poluarea aerului etc. Această capacitate se transferă celui care le consumă și îi întărește sistemul imunitar.

Din elementele nutritive importante, fie că sunt de origine vegetală, fie animală, provin plantele și animalele care s-au adaptat altor situații și necesități decât cele autohtone. În unele cazuri atât de mult, încât dacă sunt consumate în cantități mari în țara în care au fost exportate pot avea un efect de slăbire. Când cartoful a fost adus în Europa și a devenit aliment de bază, de-a lungul deceniilor au murit o mulțime de oameni din cauza bolilor cauzate de slăbirea sistemului imunitar, generată la rândul ei de faptul că organismul europenilor nu era adaptat acestui fruct al pământului.

Un exemplu – reprezentativ pentru toate plantele și animalele – pentru capacitatea unei plante de a se adapta unui anumit mediu: gobernadora, o plantă mexicană, crește pe stânci de calcar pe un strat subțire de humus. Dacă îi analizăm componența chimică, vom găsi în ea de două ori mai multe substanțe (metale, minerale etc.) decât în pământul în care crește – elemente pe care nu le produce ea însăși, ci pe care le-a preluat din aerul din jurul ei. Toate plantele și animalele sunt ca gobernadora: ele preiau tot ce oferă mediul înconjurător, și ce e bun și ce e rău. Ce e bun va fi folosit de corp pentru a se întări, ce e rău – radiații, bacterii, anumite otrăvuri – corpul folosește ca informație pe care o prelucrează, ca în cazul unui mijloc homeopatic.

Cu toții știm că tot ce e de-al casei este mai bun decât ce este străin: de ce credeți că retina grecească are un gust mult mai bun dacă este băută într-o tavernă din Atena decât dacă se bea din aceeași sticlă la Berlin sau la Paris? De ce suportăm mâncărurile condimentate mexicane în Oaxaca mult mai bine decât la Frankfurt sau Viena? De ce șnițelul atât de cunoscut cade mai greu la stomac în Spania decât în Austria?

Englezii au un proverb: „Dacă te duci la Roma, trăiește ca un roman". Indiferent unde vă aflați: împrieteniți-vă cu (încă) necunoscutul, hrăniți-vă cu alimente autohtone. Fără îndoială, mai durează până când corpul dumneavoastră se adaptează în timpul călătoriilor în străinătate în ce privește capacitatea de a digera o mâncare neobișnuită. Însă tocmai prin consumarea alimentelor locale puteți sprijini eficient acest proces de adaptare. Observați odată comportamentul unui excursionist tipic aflat în străinătate, care cere „ca de obi-

cei" (și primește ce a solicitat, pentru că clientul este stăpânul). Ce vedeți? Cumva un om vioi, relaxat și sportiv, care se interesează cu adevărat de este străin și nou?

Bineînțeles că și limba și gusturile se pot educa: cine a mâncat ani de-a rândul numai alimente stropite, îngrășate chimic și devalorizate din fabrici agricole și mari crescătorii de animale, prelucrate de industria alimentară, acela nu va înțelege imediat acest sfat, corpul lui nu va vedea imediat diferența. Mulți copii în zilele noastre strigă „piei, drace" atunci când trebuie să bea sucul unor portocale proaspăt stoarse și nu chestia galbenă și dulce cu care sunt obișnuiți (5% suc, 30% aditivi, 65% apă).

Și aici, drumul cel mai bun este cel de mijloc: bineînțeles, nu trebuie să renunțați definitiv la multiubitele banane, la legumele și fructele exotice sau la gustosul hamburger de la MacDonald's. Însă cuvântul de ordine este măsură și scop. Accentul trebuie să cadă pe autohton – de dragul sănătății dumneavoastră. Cel puțin verdețurile proaspete pe care le folosiți să provină din zonă, cel mai bine din propria grădină (se pot cultiva cu mult succes și în apartamentul din oraș, într-un ghiveci la fereastră). Aceste mici fabrici ale naturii nu vă vor lăsa niciodată baltă atunci când este vorba de sănătate prin forțe proprii.

Faceți o încercare: o „dietă" cu măsură, timp de mai multe săptămâni, cu alimente naturale v-ar trezi corpul și v-ar aminti ce aveți cu adevărat nevoie. Și poate că veți face și o descoperire surprinzătoare: mâncând mai puțin, revine senzația naturală de sațietate, deoarece corpul semnalizează mai repede ce are și ce n-are nevoie. Nici nu o să credeți cât de repede va fi posibilă o reducere a greutății, aproape fără să observați, fără nici un fel de rețineri!

Mai faceți o încercare: rezervați mai mult timp pentru gătit decât de obicei, gătind la temperaturi mai joase decât este indicat sau decât de obicei. Tratați alimentul ca pe o ființă, care a trăit numai pentru a vă sluji: „Trăiește și lasă să trăiască". Renunțați la toate condimentele artificiale, gătiți în vase emailate și cu lingură de lemn. Cel puțin în timp ce gătiți sau după nu lăsați nici un tacâm metalic în mâncare. În același timp sau pentru aromatizare folosiți numai verdețuri și condimente proaspete, dozate cu atenție. Și apoi răsfățați-vă nasul, limba, toate simțurile și tot corpul cu acest mic festin!

Știința spune că oalele sub presiune pregătesc o mâncare sănătoasă, fiindcă astfel se mențin elementele componente. Însă noi nu ne hrănim cu rezultatele analizelor chimice, ci cu alternanțe, culori, sunete și iubire.

Al doilea motiv pentru a folosi alimente autohtone: astfel veți încuraja dezvoltarea agriculturii din țara dumneavoastră și veți ajuta la păstrarea pe termen lung a sănătății țării și locuitorilor ei.

Ceea ce se întâmplă cu agricultura, nu numai în Europa, ci în toată lumea, este, în termeni blânzi, un act de dispreț profund față de om. Politica și-a pătat reputația în acest domeniu. În cel mai fericit caz, agricultura este practicată de oameni care nu au nici un dram de încredere în natură și care, de aceea, lasă toate deciziile în seama oamenilor de știință și a statisticienilor – oameni care, la rândul lor, nu cunosc nici natura, nici oamenii. În cel mai rău caz sunt urmărite exclusiv interesele „economice".

În spatele acestei politici se ascund de obicei orice alte sentimente în afară de grija față de alimentele lăsate de natură pentru binele oamenilor, pentru binele țăranilor și al consumatorilor. Aici se ascunde, printre altele, voința ascunsă de a elimina treptat agricultura – în special pe micii fermieri – din Europa și de a transfera producția de alimente „în stil mare" în țări adecvate pentru așa ceva, eventual în S.U.A. Nenumăratele măsuri de ajutorare, atât din trecut cât și din prezent, nu au servit altui scop decât să stimuleze dependența țărilor din lumea a treia (Africa, Asia, America Centrală etc.) de stilul nostru de viață. Cel mai nou exemplu: de curând a fost descoperit în Noua Guinee un trib cu 79 de membri, care nu intraseră niciodată în contact cu civilizația. „Prima măsură de ajutor a fost trimiterea de îmbrăcăminte și veselă", s-a consemnat în ziare. „Dumnezeu să ne apere de proști binevoitori și să ne dăruiască adversari inteligenți" – așa sună o veche maximă...

Ce nebunie și în agricultură: în fiecare țară de pe Pământ, tocmai micii proprietari și micile întreprinderi sunt speranța viitorului pentru o alimentație veritabilă, pentru că numai ei au posibilitatea să producă alimente de calitate în armonie cu legile naturii, fără să dăuneze mediului înconjurător. Concernele agricole nu vor de multe ori să-și permită, din motive „economice", să îngrijească fructele pământului și animalele și să le lase să crească astfel încât alimentele ce provin de aici să fie într-adevăr vitale, și nu numai niște mijloace de îndopare și balonare.

În epoca semipreparatelor și a cantinelor aproape că s-a uitat că toate alimentele trebuie să-și păstreze unitatea și armonia interioară. Adevăratele alimente trebuie să crească fără îngrășăminte chimice și insecticide. Nu pot exista alimente de calitate, dacă asupra lor s-a acționat pe cale chimică sau mecanică. Pentru că atunci se vor deteriora sau distruge elementele aditive și complementare, vitaminele, mineralele, până la coloranți și arome.

Sunt numeroase căile și mijloacele unei politici agrare ostile oamenilor, iar efectele nu se văd numai în munții de unt și în distrugerea fructelor. Prețurile pentru înmagazinare sunt menținute artificial mai mari decât cele de transport; anumite prețuri sunt menținute mici tot aritficial. Oamenii sunt mai degrabă îndemnați să cumpere decât să producă. Țăranii trebuie să plătească bani grei pentru a scăpa de lapte, și aceasta după ce ani la rând a fost stimulată producția laptelui. Austria exportă lapte, în străinătate este prelucrat în unt, este reimportat și atunci este mult mai scump decât în țara exportatoare producătoare de unt. Lista de exemple poate fi continuată la nesfârșit, important este însă numai rezultatul inevitabil: alimentele produse de micii întreprinzători cu dragoste, cu atenție și în armonie cu natura, alimente de calitate și sănătoase sunt, după cum se vede, nedorite, deoarece se face tot posibilul să se taie craca de sub picioarele celor care vor să ni le pună pe masă.

Argumentul că astăzi nu mai vrea nimeni să fie „mic proprietar" este stupid. Cine transformă un teren fertil într-un deșert să nu se plângă că acolo nu crește nimic. Cine pune căluș în gura cuiva să nu se mire dacă îi piere vocea. Oricând există oameni inimoși și puternici, care gândesc că este mai importantă mulțumirea și fericirea, calitatea și sănătatea în armonie cu natura, decât dimensiunile terenurilor și grajdurilor lor și numărul de programe de la televizor! Numai că politica se adresează exclusiv acelor lucruri care sunt bune pentru „cei mari" și nu creează impulsuri sau condiții propice pentru ce este natural și frumos. Cum se numește o politică în care se dau bani țăranilor pentru a renunța la gospodăriile lor și pentru a-și lăsa ogoarele în paragină și care vrea să ne facă să credem că aceste acte sunt pentru protejarea mediului înconjurător? Ne bazăm pe faptul că dumneavoastră înșivă veți găsi o denumire pentru astfel de fapte „măreție".

Cu toții cunoaștem într-un mod dureros urmările acestei politici, deoarece avem de suferit de pe urma ei. Însă nu toți știu că fiecare dintre noi o poate contracara blând, cu gândirea și acțiunile lui, pentru a frâna această dezvoltare greșită și pentru a o orienta într-o direcție nouă și bună. Dumneavoastră sunteți clientul, dumneavoastră sunteți stăpânul.

Prin decizia dumneavoastră pentru alimente autohtone, vă orientați către acest drum, câștigați treptat controlul asupra a ceea ce vi se pune pe masă, asupra originii și calității, puteți hotărî și dumneavoastră dacă nenumărate și inutile transporturi vor polua aerul, sau dacă țările noastre se transformă în deșerturi industriale și în ținuturi părăginite, sau dacă pământul este pentru noi aici, așa cum și-l dorește Dumnezeu și cum are nevoie omul de el. Bineînțeles, un cumpărător care nu-și pune întrebări are nevoie **numai** de măr. El plătește mărul – bani pentru marfă – s-a încheiat discuția, indiferent dacă mărul vine din Africa de Sud sau din livada țăranului din țara lui. Important este mărul și că nici un vierme nu are voie să-l atingă. Însă țăranul știe că fără pom nu există măr. Un pom are nevoie de spațiu și de îngrijire. Chiar dacă nu trebuie să se ocupe de pom, consumatorului final nu trebuie să-i fie indiferent pomul și nici starea solului în care acesta își are rădăcinile, nici soarele, vântul și norii de deasupra lui, vitalitatea și forța pe care le-a preluat și pe care le-a concentrat în fructele lui. Poate că clientul nu va vedea niciodată pomul din care provine mărul, însă nici nu ar vedea vreodată acel măr dacă pomul nu ar crește undeva.

O mare parte a temerilor și dependențelor din zilele noastre se creează datorită gândirii în care nu se iau în considerare legăturile. Însă ce altceva este „teama" dacă nu „ne-înțelegerea". Cine ajunge deseori în situația în care „nu se mai vede" prin ceva, acela ar trebui să înceapă să nu mai privească **„prin"** acel ceva, ci **înăuntru**. Soluția apare mai repede decât credeți.

Mulți mai gândesc: cu cât țara din care provin legumele este mai îndepărtată și mai exotică, cu atât îmi voi impresiona mai mult oaspeții sau familia. Cum să-i pun în față ceva ce crește după colț? Iar merele acelea mărunte ale țăranului din apropiere nici nu intră în discuție! Există o soluție nemaipomenită pentru astfel de concepții: nu mai mergeți la masă acolo unde domnește o astfel de concepție, nu mai acceptați invitații de la astfel de fanfaroni. Gătiți-vă dumneavoastră ce

crește pe la noi și invitați numai prieteni adevărați. Le va plăcea tuturor.

Dacă vă veți decide să urmați indicațiile noastre, va trebui ca, în timp, să găsiți răspunsul la două întrbări. Mai întâi: unde se găsesc alimente sănătoase, cultivate natural?

Este inutil să ne facem nervi din cauza alimentelor stropite, devalorizate. Ar trebui să vă faceți curaj și să nu cumpărați ceea ce ați văzut și ați simțit că este fără valoare. Publicitatea ne aduce zi de zi în prim plan numai un singur lucru: nu că avem dreptul la o explicație exactă, ci că putem fi seduși fără probleme, printre altele să fim convinși că ambalajul verde face ca ceea ce e înăuntru să fie sănătos. Dacă ați mâncat întotdeauna numai legume și fructe importate, stropite, iradiate, devalorizate și cultivate în seră, atunci făceți-vă odată bucuria de a vă pregăti și de mânca felul preferat de mâncare din ce este cultivat local. Dacă ați gustat această diferență, atunci știți de ce este necesară schimbarea mentalității. Poate că vă încurajează informația suplimentară că nu sunteți nicidecum obligat să mâncați iarna numai varză acră: un mare număr de legume și fructe pot fi depozitate în condiții bune. În afară de aceasta, corpul nostru este obișnuit cu anotimpurile și nu asimilează atât de bine vitaminele în timpul iernii. Un măr pe zi este suficient. Dacă v-ați decis pentru această soluție, atunci nu vă va fi greu, poate împreună cu prietenii și cu vecinii, să găsiți sursele alimentelor veritabile. Găsiți magazinul, aprozarul, țăranul care vă va da dumneavostră și familiei dumneavoastră ceea ce vă hrănește cu adevărat. El există, foarte aproape de dumneavoastră.

A doua întrebare sună așa: cum cultiv eu alimente sănătoase?

Din păcate, nu avem aici suficient spațiu pentru o introducere în grădinărit, însă spunem atât: cine are propria lui grădină cunoaște rezultatele diferite ale recoltei. Chiar în cazul acelorași condiții (sol, climă, îngrijire) se întâmplă ca recoltele să fie bune, mai puțin bune sau chiar proaste. Cine vrea să se descurce în viitor fără îngrășăminte chimice și fără insecticide, se va bucura să afle că punerea în aplicare a artei de a face lucrurile la timpul potrivit stimulează mult această intenție, iar uneori o face posibilă – dacă sunteți grădinar sau agricultor sau chiar dacă grădina dumneavoastră se află pe balcon sau pe pervaz. Momentul recoltării este de o importanță capitală și pentru conservarea și depozitarea fără apelarea la conservanți artificiali și otrăvuri

stropite. Observarea ritmurilor lunii vă va fi de ajutor pentru a vă descurca fără chimie și astfel să puneți ceva sănătos pe masă.

Natura a avut grijă ca nimeni să nu fie nevoit să călătorească mult pentru a primi ceea ce are corpul nevoie. Și nevoile inimii noastre se află chiar și mai aproape, la nici o palmă distanță...

4. Mănâncă și cu ochii și cu nasul și cu limba

Că sunt gătite sau nu cu dragoste, că se mănâncă sau nu la momentul potrivit, că alimentele sunt autohtone sau importate, în orice moment al vieții dumneavoastre aveți posibilitatea de a face diferența dintre mâncarea care vă dă putere de viață și alimentele care mai degrabă vă slăbesc organismul.

Mâncați cu ochii, nasul și limba. Lăsați culorile, mirosul și gustul alimentelor să decidă ce are voie să fie preluat de corpul dumneavostră și ce nu. Într-un cuvânt: ascultați muzica din mâncarea dumneavoastră.

Că este vorba de o simfonie a lui Beethoven sau de muzică populară autentică, de lumea sunetelor unei țitere indiene sau de chitara lui Eric Clapton – aproape fiecare dintre noi cunoaște o anumită muzică și știe fragmente sau melodii întregi care ne bucură sufletul și care ne ajută să depășim o stare deprimantă. Însă muzica nu are întotdeanua același efect: de la un timp, chiar și melodia preferată ne poate plictisi sau se poate pierde fără urmă în canalele auditive și în meandrele creierului.

La fel este și cu mâncarea: ochii, limba și nasul sunt „urechile" cu care percepem și simțim mâncarea, înainte ca aceasta să dispară în adâncimile stomacului și ale organelor digestive. Dați această șansă organelor dumneavoastră la fiecare masă, ascultați muzica din mâncare, admirați culorile, mirosiți aroma, degustați în liniște și aveți curajul să vă încredeți total în ceea ce vă raportează aceste organe senzoriale. În câteva fracțiuni de secundă, tot corpul dumneavoastră reacționează, nu numai creierul, la această informație: „da, exact în acest moment această mâncare îmi face bine", sau „nu, așa ceva nu este bun pentru mine în acest moment". Ultima decizie poate însemna: „Acum nu este momentul potrivit pentru acest fel de mâncare" sau „în general, aceste alimente nu sunt sănătoase pentru mine, iar corpul meu nu le suportă".

Aveți încredere în această sentință. Încet-încet, vi se va dezvolta instinctul și vă va crea chiar independența față de calendarul lunii și a cunoașterii calității hranei, deoarece corpul își va ști propriile ritmuri și își va cunoaște necesitățile. Numai că s-a făcut totul să ni se elimine prin „dresură" acest instinct.

Aveți încredere în instinctul dumneavoastră: din clipă în clipă, de la o masă la alta, de la ultima senzație de foame până la următoarea, el nu vă va abanona dacă veți dori să descoperiți prin forțe proprii ce vă prieste la un moment dat și ce nu. Instinctul vă permite să vă luați adio de la convingerea că există ceva ce este mereu bun și care ajută oricând. „Cruditățile sunt bune întotdeauna. Ceaiul de mușețel a ajutat mereu. Untul este sau nu este bun pentru noi". Nu veți mai fi obligat nici să preluați, și nici să transmiteți mai departe aceste prejudecăți. Ce vă spune instinctul dumneavoastră nu se poate generaliza. Ce este bun și corect pentru dumnevoastră poate să nu fie de nici un folos copiilor dumneavoastră, ba chiar le poate dăuna, mai ales atunci când îi forțați.

5. Combinația corectă și succesiunea elementelor ei

O mare influență asupra unei bune digestii o are alegerea succesiunii și combinarea mâncărurilor.

Poare că o să vă surprindă acest vechi principiu: se mănâncă întotdeauna cruditățile înaintea mâncărurilor gătite. Cam în această ordine: fructe sau nuci înainte de salate și cruditați. Apoi lapte acru, pîine sau lapte dulce, dacă aceste alimente sunt incluse în meniul dumneavoastră. Și abia la urmă mâncărurile ce se digeră mai greu, cum ar fi cele grase, carne, legume fierte, ouă și brânză. Dulciurile își au locul întotdeauna la urmă. Dacă erați obișnuit cu altă succesiune sau dacă ați mâncat cruditățile împreună cu fierturile, atunci testați timp de câteva săptămâni această ordine. Rezultatul va vorbi de la sine.

Este, de asemenea important și ce puneți în farfurie, combinația legumelor. Orice țăran și grădinar o știe: repartizarea corectă a plantelor pe suprafețele cultivate contribuie mult la nivelarea drumului de întoarcere la o cultivare în armonie cu natura. „Culturile mixte", cum sunt numite astăzi, sunt de o valoare inestimabilă, deoarece

plantele se ajută reciproc să-i țină la o distanță pe dăunători și să se protejeze de la bun început.

Legumele și fructele care se află în armonie cu natura dau și în farfuria noastră o combinație armonioasă. Nu toată lumea suportă două feluri de legume în farfurie. Cei care au un stomac sensibil nu ar trebui să mănânce concomitent felurile, ci unul după altul. Legumele care nu se află în grădină într-o comunitate vegetală armonioasă nu au ce căuta alături într-o farfurie.

Regula de bază este crearea unei relații echilibrate între fructele de sub pământ și de la suprafață. Orice dezechilibrare a acestei relații (de pildă **numai** cartofi și ceapă sau **numai** roșii și fasole) are urmări grave, care se repercutează asupra omului în întregime, asupra corpului și a stării sufletești. Până și băuturile alcoolice extrase din fructele câmpului – vodca din cartofi, whisky din grâu, nectarul din fructele cu sâmburi, țuica din prune – au un efect cu totul diferit asupra corpului și a spiritului.

Puteți citi în multe cărți despre grădinărit ce combinații vegetale sunt avantajoase în grădină, deci și în farfuria dumneavoastră. Următorul tabel vă oferă un extras al multelor posibilități de combinație:

LEGUME	*AVANTAJOASE LÂNGĂ...*
cartofi	diverse soiuri de varză, spanac, fasole pitică, gulii, mărar
morcovi	ceapă, spanac, salată verde
castraveți	ceapă, fasole albă, țelină, sfeclă roșie, pătrunjel, salată verde, gulii, diverse soiuri de varză, fasole pitică
mazăre	țelină, salată verde
țelină	fasole pitică, spanac, ceapă, fasole albă, castraveți, roșii, usturoi, gulii, diverse soiuri de varză, castraveți
spanac	roșii, fasole albă, morcovi, cartofi, diverse soiuri de varză
roșii	țelină, spanac, ceapă, pătrunjel, diverse soiuri de varză, gulii, salată verde, usturoi, fasole pitică, morcovi
salată verde	ceapă, roșii, fasole albă, ridichi, ridichi-de-lună, mărar, mazăre, castraveți, căpșuni, morcovi, usturoi
ceapă	roșii, căpșuni, castraveți, pătrunjel, salată verde, gulii

Nefavorabile atât în grădină, cât și în farfurie sunt: fasolea lângă ceapă, pătrunjelul lângă salata verde, varza lângă ceapă, sfecla roșie

lângă roșii, cartofii lângă ceapă, roșiile lângă mazăre, varza roșie lângă roșii, mazărea lângă fasole.

În cazul în care cartoful se numără printre alimentele dumneavoastră de bază și dacă joacă un rol principal în meniul dumneavoastră, atunci ar trebui să-i adăugați mereu pătrunjel, arpagic sau alte verdețuri. Multe plante au în ele puteri care pot echilibra caracterul de rădăcinoasă, „greu ca pământul".

6. Ascultă-ți corpul

Nu este importantă numai ascultarea muzicii din hrană, ci și ascultarea muzicii trupului. Pentru o alimentație și digestie sănătoase, pentru a fi sănătos prin forțe proprii este necesar să înțelegem corect sunetele și semnalele propriului nostru corp, să-i învățăm limba.

Regula numărul 1 este să nu mâncăm niciodată mai mult decât ne indică senzația de foame. Corpul are nevoie cam de cinci minute pentru a semnaliza că a depășit limita de sațietate. Deci, dacă sunteți sătul încă din timpul mesei, înseamnă că ați mâncat cu „cinci minute prea mult". Ar fi extrem de indicat să vă opriți atunci când încă mai aveți o senzație vagă de foame. De obicei, aceasta dispare în scurt timp. (Excepție: apetitul dumnevoastră vrea să liniștească un alt fel de foame, una sufletească. Nici o mâncare din lume, oricât ar fi ea de bună, nu vă va sătura cu adevărat.)

De exemplu, când răcim, ne piere, de obicei, pofta de mâncare. Foarte bine! Nu mâncați nimic, cel puțin nimic greu sau numai cantitățile obișnuite și beți mult. Orice animal face instinctiv, în caz de boală sau de rănire, ceea ce trebuie: nu mai mănâncă și se odihnește. Orice proces digestiv consumă mai întâi energie, înainte ca organismul să pună la dispoziție energie. Corpul semnalează la timp când are nevoie de energii noi. Și acest moment vine de obicei mult mai târziu decât credem.

Regula numărul 2 se referă la procesele de digestie și eliminare. Puține capitole din manualele de profilaxie și tratarea bolilor sunt tratate atât de superficial, sunt atât de neglijate, cum este tocmai digestia noastră. O dovadă sigură este starea multor toalete publice: ele sunt,

extrem de rar, locuri spre care ne îndreptăm cu plăcere, pentru că atmosfera de acolo te invită la destindere, la dăruirea către unul din cele mai firești și „eliberatoare" fenomene ale lumii – locuri pe care trebuie să le viziteze pe jos chiar președintele țării.

Un semn la fel de sigur pentru starea alimentelor noastre și pentru o digestie dereglată, pentru care sunteți și dumneavoastră răspunzător, este consumul incredibil de mare de hârtie igienică din țările occidentale. Pe vremuri, vracii și medicii se interesau pe bună dreptate de scaunul pacienților lor și de aici trăgeau concluzii sigure pentru dignostic și tratament.

Ritmurile digestive naturale sunt dereglate încă din casa părintească și din timpul școlii. Părinții consideră că este o „realizare" un fapt care nu are trebui considerat astfel. La școală, procesele digestive trebuie să aștepte până se termină ora de curs sau chiar până după-amiază. Încetul cu încetul, intestinul se obișnuiește cu tratamentul prost de mâncare greu digerabilă și de ignorare a semnalelor lui, devine leneș și contribuie la auto-otrăvire prin prelucrarea prea înceată a conținutului său. Când dereglarea echilibrului digestiv se manifestă prin constipații, atunci toate toxinele, care în mod normal sunt eliminate printr-un scaun regulat, rămân prea mult în organism și sunt parțial preluate din nou de intestinul gros. Aproape fiecare am pățit-o: am ignorat numai câteva minute semnalul pentru eliminarea scaunului și deja durează ore sau zile până când acest semnal va reveni. Și știți ce se întâmplă în acest timp.

Bineînțeles, nu este întotdeauna ușor să întrerupi ore de curs sau negocieri de afaceri cu remarca: „O problemă presantă mă obligă să solicit o întrerupere...". Însă alternativa este auto-otrăvirea. Ignorați privirile lungi și faceți un serviciu sănătății dumneavoastră.

La fel de greșită este și extrema cealaltă, un om care este penibil de exact în ceea ce privește „regularitatea" și care își reglează ceasul după ieșirile afară: de multe ori există motive pentru „lipsa de punctualitate" a intestinului. Fiecare om își are propriul ritm – țelul dumneavoastră ar trebui să fie cunoașterea lui și ajutorarea lui.

2. Scurtă introducere în botanică

Meditați odată în liniște asupra următoarelor rânduri, rețineți cele spuse și reveniți în viitor la ele. Informația pare de necrezut la prima vedere, însă ea este atestată de experiența directă a fiecărei generații. Noi nutrim speranța ca dumneavoastră să descoperiți prin forțe proprii adevăratul ei sens.

În jurul unei case libere, natura face mereu să crească plante medicinale într-o diversitate anumită – cu condiția ca solul să fie încă natural, adică netratat cu îngrășăminte chimice și nici stropit. Ce fel de plante sunt, aceasta depinde de cel care locuiește în această casă și de ce plante au nevoie locatarii ei pentru bunăstarea lor, pentru prevenirea și vindecarea bolilor de care, eventual, suferă. Dacă unul dintre locatari suferă de o anumită slăbiciune sau dacă se îmbolnăvește, atunci – ca din senin – răsare concomitent în apropiere, uneori chiar mai devreme, planta medicinală necesară vindecării. În cazul în care locatarii ei pleacă de acolo și în loc se mută alții, se modifică felul și compoziția diversității plantelor din imediata apropiere și se adaptează cerințelor de sănătate ale noilor locatari.

Ce înseamnă această informație pentru dumneavoastră? De ce unor oameni încă le mai vine ideea că natura ar trebui să fie „stăpânită", când ea este atât de înțeleaptă și de mărinimoasă cu noi?

Știați că multe dintre „buruienile" noastre – de la urzici până la piciorul caprei și de la părăluțe până la păpădie – posedă uriașe puteri vindecătoare pentru o mulțime de boli? De ce oare simpla lor vedere îi determină pe mulți oameni să le extermine fără milă, în loc să profite

de marile avantaje pe care le oferă? Ce ne împiedică să acționăm conform celor știute în adâncul sufletului nostru, și anume că suntem numai niște frunze în copacul naturii?

Poate că acum veți vedea cu alți ochi lumea multicoloră și variată a plantelor medicinale și a mirodeniilor. Nu există o boală sau o durere care să nu poată fi alinată sau vindecată cu frunzele, florile, fructele sau rădăcinile vreunei plante din natură. Cel care în bucătăria lui lucrează cu dragoste și înțelepciune cu plante și mirodenii, acela nu numai că vrăjește ceva gustos pe masă, ci și sănătate pentru toți cei din jurul ei. Multe dintre zarzavaturile și mirodeniile din bucătăria noastră sunt plante cu efecte profilactice și curative pentru multe boli – de la pătrunjel la arpagic, și de la rozmarin la salvie, până la leuștean și peliniță. Din păcate, ele nu sunt considerate decât niște condimente – o calitate care devine cu totul nesemnificativă dacă știm ce foloase pot aduce unei vieți sănătoase.

Prin tabelul comparativ pentru vitamina C, pe care îl prezentăm mai jos, nu dorim să demonstrăm marele avantaj al nenumăratelor ierburi sălbatice, ci dorim să vă prezentăm la ce renunțăm noi zi de zi în favoarea unor legume insipide și slabe care provin garantat din culturi stropite. Astfel de tabele pot fi întocmite pentru toate celelalte vitamine, precum și pentru proteine și minerale. De fiecare dată, plantele și zarzavaturile sălbatice ies mult mai bine decât legumele noastre de cultură.

Cauzele principale pentru căderea botanicii în dizgrație din ultimul secol nu trebuie căutate numai în dezvoltarea industriei farmaceutice, ci mai ales în căderea în uitare a două dintre „secretele" ei. Scopul nostru este redescoperirea lor.

Secrete ale botanicii

Poate că unii dintre noi au auzit sau știu din proprie experiență de la vreun vraci ciudat sau de la vreun țăran de la munte cum și-au vindecat în cel mai scurt timp chiar și boli grave sau răni serioase cu comprese de plante uscate sau cu elixiruri puternic mirositoare. Bineînțeles că noi nu știm toate secretele și rețetele pline de succes ale acestor oameni, însă pe cele mai importante dintre ele vi le vom dezvălui în

Conținutul mediu de vitamina C la o porție de 100 de grame

LEGUME DE CULTURĂ (mg)		*LEGUME SĂLBATICE* (mg)	
andive	10	podbal	104
cicoare	10	răcoină	115
salată verde	13	păpădie	115
fasole verde	20	măcriș	117
sparanghel	21	busuiocească	125
mazăre verde	25	untișor	131
praz	30	laba gâștii	157
fetică	35	nalbă	178
sfeclă roșie	39	trifoi	179
varză creață	45	spanacul ciobanilor	184
varză de iarnă	46	talpa ursului	201
varză roșie	46	spanac sălbatic	236
spanac proaspăt	52	tămâiță	291
creson	39	năsturel	314
conopidă	73	urzică	333
varză verde	95	răchițică	351
broccoli	114	sorbestrea	360
varză de Bruxelles	114	coada calului	402
Valoare medie	**47**		**209**

paginile următoare. La fel ca și în celelalte capitole, și aici ne bazăm pe faptul că veți prefera experiența personală tuturor teoriilor. De aceea, nu ne amestecăm în divergențele dintre adepții diverselor curente și vă lăsăm pe dumneavoastră să decideți.

Unul dintre secretele tuturor vracilor specializați în ierburi se ascunde în recunoașterea faptului că fiecare are efect curativ, are putere numai ca întreg, că elementul component în formă pură chimică nu are nici pe departe același efect și nu-l va avea niciodată, în ciuda tuturor pretențiilor științei.

Numeroase elemente active sunt descoperite în fiecare plantă, chiar dacă aceasta este cunoscută de multă vreme. După nenumărate schimbări de opinie în medicină, se impune încet-încet convingerea că întregul este mai mult decât suma părților, că elementele active pure

ale unei plante medicinale – chiar dacă sunt administrate în doze mari, deja suportabile – au o putere mult mai mică decât o are planta sau partea respectivă a plantei, considerată ca un întreg. Cel care descompune o plantă medicinală în elementele ei componente pentru a extrage elementele active, acela acționează ca cineva care demontează o pasăre cântătoare pentru a-i descifra secretul cântecului. El este asemenea celui care citește notele unei serenade de Mozart și se gândește: „Atâta hârtie irosită între note!"

Folosirea elementelor active pure este uneori aceeași absurditate ca aceea scornită pe la începutul secolului de știința alimentației, când s-a declarat că balastul din hrană este inutil. Bineînțeles, plantele conțin elemente care, dacă sunt extrase și testate pe oameni și pe cobai prin intermediul metodelor limitate ale științei, par nefolositoare sau de prisos. Unele dintre aceste elemente, aparent inutile, au un efect toxic mai mare sau mai mic, depinzând de dozare.

Aici se uită că natura, în înțelepciunea ei, a inclus substanțe otrăvitoare în plantă ca ele să acționeze ca protecție și antidot împotriva supradozării elementelor curative din plantă. Orice element „bun", în formă pură, are la o doză mare un efect toxic la fel de puternic ca și componentele ușor otrăvitoare ale plantei.

Este lipsit de sens să rupem legătura, armonia elementelor componente ale unei plante. Natura nu lucrează atât de complicat încât să ne silească să extragem cu mari eforturi și cheltuieli ce este „bun" din plantă, înainte ca ea să ne fie de folos.

Că o plantă medicinală are efect numai în întregul ei este o înțelepciune populară străveche și nu poate fi împinsă în uitare nici de eforturile industriei farmaceutice și a ministerelor sănătății, nici de analizele finanțate de acestea. La fel cum medicina recunoscută gândea altfel acum o sută de ani, peste un secol va privi cu milă înapoi la actualul nivel de cunoștințe. Însă cititorul nu mai trebuie să aștepte încă o sută de ani, până când cercetarea va binecuvânta mâinile care adună acum urzici. Încă nu ne cere nimeni să credem că salvia are efect numai dacă este cultivată pe plantații mari, stropită cu pesticide și dacă ajunge la noi împachetată în tuburi, plicuri de ceai sau pastile.

Așa că nu vă sfiiți și folosiți întotdeauna întregul plantei sau al unei părți a ei – fruct, rădăcină, fruză, floare sau toate împreună. În orice carte bună de botanică veți găsi ce părți ale unei plante au cel mai bun efect.

O sămânță de plantă își caută loc anume pentru a răsări, a crește și a rodi. În alt loc nici măcar nu ar răsări. În locul ei „potrivit" ea răsare, întâlnește soarele, vântul și vremea, se luptă pentru a se impune, își întinde adânc rădăcinile pentru a ajunge la umiditatea și mineralele vitale, crește în vecinătatea a nenumărate alte plante, se adaptează radiațiilor și tuturor influențelor negative ale mediului pentru a supraviețui.

Această salvie sălbatică este culeasă de mâini pricepute, uscată și depozitată cu dragoste și cu grijă la locul potrivit, sub formă de ceai pentru boli ale ficatului sau-ale bilei, băut în momentul propice de un bolnav care trăiește în aceeași zonă și care suportă aceeași climă ca și planta însăși. Cu alte cuvinte: salvia a crescut pentru acest om suferind.

O altă sămânță de salvie crește într-o plantație îndepărtată, semănată într-un moment oarecare, poate că se află chiar într-o seră unde e săpată, udată și îngrijită, tratată cu pesticide, eliberată de buruieni, rădăcinile îi cresc slabe și plate, este recoltată la un moment dat și vândută unei firme de produse farmaceutice. Acolo va fi prelucrată cândva, substanțele active vor fi izolate și preparate într-un medicament pentru afecțiuni ale ficatului și bilei, care, la rândul lui, va ajunge în farmaciile unei alte țări și va fi prescris de către medic unui om bolnav. Cu alte cuvinte: pentru ce a crescut această salvie?

Acest exemplu ascunde al doilea secret al vindecătorilor pe bază de plante medicinale: momentul adecvat pentru recoltare, prelucrare și utilizare, precum și locul în care crește planta, căci toate acestea hotărăsc forța ei de acțiune.

Dacă veți ține cont de toate cele trei impulsuri – momentul propice al recoltării, prelucrării și utilizării – atunci multiplicați efectele benefice ale plantei medicinale și puteți alina și vindeca atât dereglările cronice, de lungă durată, precum și bolile care nu cedează metodelor terapeutice consacrate. Dacă planta provine din zona dumneavoastră, atunci puterea ei vindecătoare crește.

Poate că acum vedeți sfatul nostru – de a vă hrăni cu legume, fructe și alte alimente autohtone – într-o altă lumină, mai clară. Dacă aveți dumneavoastră înșivă posibilitatea de a respecta momentul potrivit atunci când lucrați cu ierburi, atunci veți afla toate regulile de care aveți nevoie.

Momentul adecvat în botanică

Pentru început, câteva cuvinte despre strângerea ierburilor sălbatice: respectați natura și strângeți din toate ierburile (chiar și din „buruieni") numai atât de mult cât aveți nevoie sau cât credeți că vă este necesar pentru provizia de iarnă.

Luați numai ierburi pe care le cunoașteți bine și pe care le puteți recunoaște cu siguranță. Lăsați întotdeauna câteva plante la fața locului și culegeți numai cât aveți nevoie. Mai ales la dezgroparea rădăcinilor trebuie să lucrați cu grijă, pentru că altfel exterminați planta din locul în care ați găsit-o.

Plantele rare, care se află sub protecție, ar trebui să le cumpărați de la Plafar, chiar dacă nu le puteți controla nici originea, și nici momentele adecvate. Spiritul plantei este încă viu și, dacă o folosiți la momentul potrivit, vă poate fi util, mai ales dacă aveți încredere în plantă și în propriile puteri vindecătoare.

Puterea unei plante sălbatice nu este repartizată uniform pe tot cuprinsul ei. Anumite perioade de recoltare sunt extrem de nefavorabile, deoarece elementul activ tocmai se găsește în rădăcină, iar dumneavoastră aveți nevoie de flori. Se mai poate întâmpla să recoltați florile și frunzele, în timp ce puterea vindecătoare este concentrată în fruct. La alegerea momentului corect de recoltare ar trebui să aibă mereu prioritate instinctul personal și observarea condițiilor meteorologice. Pentru culegerea florilor sunt adecvate, în general, zilele florilor (Gemeni, Balanță, Vărsător), însă dacă cerul este acoperit și domnește o atmosferă rece, atunci momentul propice nu ajută prea mult. Trebuie să fim mereu atenți la ce este potrivit astăzi și la ceea ce se poate sau nu face astăzi. Sunt foarte valoroase sfaturile pentru momentul indicat al recoltării ierburilor, însă dacă nu sunt condiții atmosferice bune, uscate, atunci strânsul plantelor nu are nici un sens.

Cel mai bun anotimp

Când este tânără, planta are cele mai mari calități curative. Efortul pe care l-a depus pentru a încolți și a crește îi sporește forța pe care ne-o transmite. La plantele tinere se dizolvă mai ușor componentele, la cele mai bătrâne de cele mai multe ori nu se mai dizolvă deloc (de pildă acidul silicic). Din acest motiv, primăvara este aproape întotdeauna anotimpul cel mai adecvat pentru culesul plantelor, însă și în celelalte anotimpuri se găsesc deseori suficiente ierburi tinere (cel puțin frunze fragede), pentru a vă acoperi necesarul.

Cel mai bun moment al zilei

Cel mai bine dezgropați rădăcinile noaptea, dis-de-dimineață sau seara. Dimineața, după ce s-a uscat roua, este cel mai adecvat moment pentru strângerea frunzelor. Florile trebuie fie bine înflorite și culese la lumina soarelui. Puțin înainte de a se ofili, puterea lor curativă este mult diminuată. Semințele și fructele pot fi culese pe tot parcursul zilei. Ele sunt mai insensibile decât la alte părți ale plantei, însă trebuie evitată dogoarea de la prânz.

Poziția lunii și zodiacul

Un rol important în strângerea și folosirea plantelor medicinale îl au fazele lunii și poziția lunii în zodiac. Deosebit de eficientă este o plantă culeasă pentru vindecarea sau întărirea acelei regiuni a corpului care este patronată de semnul zodiacal al zilei recoltării. Plantele culese în zilele Taurului ajută de pildă foarte mult în afecțiunile gâtului. Din urzici strânse în zilele Balanței se prepară un ceai excelent pentru inflamări ale vezicii. În tabelul următor sunt sintetizate încă o dată impulsurile:

ZODIE	*IERBURI STRÂNSE PENTRU...*
BERBEC	dureri de cap, afecțiuni ale ochilor
TAUR	dureri de gât, afecțiuni ale urechilor
GEMENI	dureri ale umerilor, afecțiuni ale plămânilor
RAC	bronșită, afecțiuni ale stomacului, ficatului și ale bilei, boli de plămâni
LEU	afecțiuni cardio-vasculare
FECIOARĂ	dereglări ale organelor digestive și ale pancreasului, boli nervoase
BALANȚĂ	afecțiuni ale șoldului, boli de rinichi și vezică
SCORPION	boli genitale, zi bună pentru recoltarea tuturor plantelor
SAGETĂTOR	boli ale venelor
CAPRICORN	afecțiuni ale oaselor și încheieturilor, boli de piele
VĂRSĂTOR	boli ale venelor
PEȘTI	afecțiuni ale picioarelor

În orice caz, nu uitați că la recoltarea plantelor trebuie să fie vreme uscată. Într-adevăr, uneori trebuie să așteptăm destul de mult pentru a prinde condiții prielnice, pe de altă parte există multe boli cronice care pot fi tratate cu succes cu plante strânse în semnul zodiacal corect.

Luna plină în Scorpion

Luna plină și luna în Scorpion sunt momente ideale de recoltare pentru toate plantele și toate domeniile de utilizare. La lună plină, toată planta este activă în toate părțile ei – cu siguranță un motiv pentru care erau priviți cu suspiciune vracii pe vremuri: ei erau (și mai sunt) de multe ori noaptea pe drumuri, pentru că puterea curativă este maximă, iar lumina lunii pline favorizează găsirea.

Părțile plantei

● Momentul adecvat pentru dezgroparea rădăcinilor este primăvara timpurie, când planta încă nu se află în creștere deplină, sau toamna, când planta s-a retras, puterile vindecătoare au coborât în rădăcini. Rădăcinile trebuie dezgropate când e lună plină, luna în descreștere sau când e lună nouă – mai ales acele ierburi care servesc vindecării unor boli serioase. luna nouă este de aceea un moment adecvat, deoarece puterile plantei au coborât în rădăcini. Rădăcinile nu au voie să fie expuse în nici un caz luminii soarelui. Orele nopții, înaintea răsăritului sau seara târziu sunt de aceea momentele cele mai bune.

Și zilele rădăcinilor sau mai bine zis nopțile, în Taur, Capricorn, Fecioară sunt adecvate; totuși, cele în Taur nu sunt chiar atât de bune ca ale celorlalte două zodii.

● Frunzele pot fi adunate în tot timpul anului, cu condiția să fie vorba de plante tinere. Dacă planta a început să se treacă, înflorește; dacă nu a fost cosită, ea nu mai este atât de indicată în scopuri curative. Nu este nevoie ca atunci când este culeasă să fie soare; totuși, roua trebuie să se fi uscat, deci cel mai bine este dimineața târziu. Frunzele ar trebui recoltate când luna este în creștere, între lună nouă și lună plină, și în zilele frunzelor (Rac, Scorpion, Pești). Ierburile culese în Scorpion dețin, după cum am mai spus, în toate părțile lor o forță vindecătoare de excepție. Ele se pretează excelent la uscare, conservare și depozitare. Însă frunzele culese în zilele Racului și ale Peștilor ar trebui să fie folosite imediat.

Excepția este urzica. Acest nemaipomenit mijloc de curățare a sângelui ar trebui să fie cules exclusiv când luna este în descreștere, iar un ceai de urzici ar trebui să fie băut tot atunci. (Amănunte despre un tratament cu urzici vezi în capitolele anterioare la pag. 140)

● Momentul cel mai favorabil pentru strângerea florilor este, de cele mai multe ori, primăvara și vara, în special la ora prânzului. Ar trebui să fie cald, să strălucească soarele, pentru ca floarea să se fi deschis și forța curativă să se fi transferat în ea; plantele ofilite nu sunt adecvate. Strângeți florile când luna este în creștere sau când e lună plină, pe cât posibil în zilele florilor (Gemeni, Balanță, Vărsător) sau pur și simplu în timpul zilei în perioada de lună plină, indiferent de semnul zodiacal.

● Fructele și semințele trebuie să fie coapte atunci când sunt culese, deci nici verzi, nici fleșcăite. Aproape întotdeauna intră în discuție numai vara și toamna ca perioade de recoltare. Mai importantă decât momentul zilei este vremea uscată, însă trebuie totuși evitată dogoarea din orele prânzului. Când luna este în creștere, fructele și semințele recoltate în această perioadă sunt mult mai indicate pentru consumul imediat, pentru că nu se usucă bine și sunt prea suculente. Zile bune de recoltare sunt zilele fructelor (Berbec, Leu, Săgetător) când luna este în descreștere; ele garantează o conservare de durată. Cele mai nefavorabile semne pentru culesul fructelor sunt Capricornul, Peștii, Racul și Fecioara.

Păstrarea plantelor medicinale

Plantele care nu sunt destinate folosirii imediate, ci pentru provizii de iarnă, ar trebui strânse fie imediat înainte de lună plină, când e lună plină sau când luna este în descreștere. E adevărat că o plantă strânsă când luna este în descreștere nu are cea mai mare putere curativă, însă ce vă folosește o plantă strânsă când luna este în creștere și care nu se usucă și, după scurt timp, începe să mucegăiască și să se strice?

În afară de aceasta, plantele au perioade de uscare diferite. De aceea aveți neapărat grijă să prelungiți perioada de uscare a plantelor recoltate când luna este în creștere și în perioada ei de descreștere. Înainte de a le ambala, faceți testul cu foșnitul: plantele uscate, care nu

fosnesc când au trecut deja al doilea pătrar și luna nouă, nu se pretează unei depozitări pe termen lung și de aceea trebuie utilizate imediat.

Când uscăm, depozităm și păstrăm, grija este porunca supremă. Este cu adevărat regretabil dacă o greșeală distruge cantități mai mari din aceste prețioase cadouri ale naturii. Plantele se usucă într-un loc umbros și vor fi întoarse de mai multe ori. Ca suport se pretează un matérial prin care poate trece aerul; de pildă o bucată de lemn sau de hârtie, în nici un caz cine știe ce placă de metal sau folie din material sintetic!

Momentul potrivit pentru depozitare și umplere a borcanelor sau cutiilor este întotdeauna al doilea pătrar, indiferent care a fost momentul recoltei. Niciodată nu umpleți recipientele când luna este în primul pătrar, căci există pericolul de mucegăire! Cele mai bune recipiente sunt borcanele închise la culoare, cutiile de carton și pungile de hârtie. Plantele rămân uscate și protejate de lumină și se păstrează aroma și puterea curativă.

În cazul multor plante (ca de pildă măghiranul, cimbrul, leușteanul și pătrunjelul), este suficient să le legăm într-o legătură și să le atârnăm cu capul în jos într-un loc ventilat, până se usucă. Prin această metodă se economisește spațiu, oferă o priveliște frumoasă, iar aroma asigură un climat plăcut. Aici se pretează cel mai bine plante care se usucă ușor, deoarece nu există pericolul mucegăirii. Ierburile folosite permanent le agățați pur și simplu și vă luați de acolo cât aveți nevoie.

După aceste indicații, ne poate bate gândul că ierburile de la farmacie sau de la Plafar nu au nici o valoare, deoarece la ele nu se ține cont (încă!) de momentul potrivit. Însă nu trebuie să subestimați niciodată puterea acestor plante. Ele își au valoarea lor și ajută destul de bine, mai ales dacă sunt folosite având atitudinea mentală potrivită față de ele. Rostiți în gând o invitație adresată plantei, pentru a vă lega de forța ei vindecătoare: astfel, la o răceală va da randament uneori numai mestecarea unor fire de arpagic. Numai în cazul bolilor cronice, care nu se vindecă ușor, este foarte important momentul potrivit al recoltării și acesta ar trebui luat neapărat în considerare. Rezultatele obținute de vracii care vindecă cu ierburi vorbesc de la sine.

Preparare și utilizare

De multe ori, plantele medicinale au cel mai bun efect când sunt mâncate ca salată (năsturel, păpădie fragedă), sau ca piure (urzici, leur-

dă). Însă, dincolo de acestea, mai există multe metode de preparare și utilizare la fel de eficiente, despre care nenumărate cărți de botanică oferă sfaturi prețioase, de pildă ce formă de folosire dă cele mai bune rezultate în anumite probleme. Vom discuta aici câteva dintre aceste metode:

- Ceai și infuzie : pentru prepararea ceaiurilor din plante se pretează în special plantele tinere, care conțin uleiuri eterice, care se volatilizează ușor. O durată mai lungă de fierbere ar diminua din puterea lor curativă.

Luați cu trei degete din plantele uscate sau proaspete, puneți-le într-o cană cu apă clocotită, lăsați plantele acoperite între trei și zece minute și apoi strecurați (nu prin strecurătoare metalică). Regula de căpătâi este că ceaiul este gata atunci când ierburile se află pe fundul vasului. Unele ierburi cu conținut mare de ulei nu se vor scufunda nici după câteva ore; dacă le lăsați 10-15 minute să se infuzeze, atunci ajunge. Ceaiul trebuie băut imediat, pentru că se pierd prin abur elemente vindecătoare.

- Decoctul: fiertura se pretează la plante care conțin elemente greu dizolvabile (acid silicic, substanțe amare și tanin), în special pentru lemnoase, rădăcini sau tulpini. Puneți planta într-o oală emailată și în apă rece și lăsați-o să fiarbă ușor. Durata de fierbere este chestie de simț, de regulă ajung circa 15 minute, uneori e necesar ceva mai mult timp. Renunțați pe cât posibil la oale din oțel, fier, cupru sau alamă.

- Extractul la rece: la extractul la rece, plantele sensibile sunt puse în apă rece și lăsate peste noapte. Uneori, este o idee bună ca a doua zi să dați puțin în fiert cu apă proaspătă plantele „macerate" (nu lichidul obținut prin extractul la rece!), pentru a extrage astfel și restul substanțelor curative. Extractele sunt esențe vâscoase, din care se fac uleiuri de ungere sau masaj.

- Sucuri crude : unele plante se pot stoarce foarte bine. Însă sucurile nu se pot conserva bine și de aceea ar trebui consumate imediat (depinde de plantă – fie ca băutură, fie ca o compresă).

- Tincturile : tincturile sunt extracte foarte fluide, care de obicei sunt obținute cu alcool diluat. Puneți o mână de ierburi în sticle închise la culoare și umpleți-le de pildă cu rachiu de fructe, până când sunt acoperite plantele. Tinctura este gata după ce a fost ținută două săptămâni într-un loc cald.

● Alifii și amestecuri pentru cataplasme: plantele sau extractele din plante pot fi pasate sau fierte cu grăsimi ușoare și preparate alifii sau amestecuri pentru cataplasme. Dacă aveți posibilitatea de a procura carne de la un țăran care-și hrănește animalele cu produse naturale, rugați-l să vă dea grăsimea unui porc tăiat într-o zi cu lună plină (poate că și știe că atunci carnea este mai fragedă și ține mai bine). Grăsimea trebuie topită la temperaturi joase și când luna este în descreștere, însă nu în zilele Fecioară, pentru că atunci mucegăiește ușor și nu ține atât de bine.

O astfel de grăsime este de înaltă calitate și este foarte indicată atât ca bază pentru alifii, cât și pentru comprese. Adăugați ierburi proaspete (de exemplu gălbenele) în untura încinsă și lăsați amestecul să se prăjească puțin, cam la fel de mult ca la șnițel. Doi pumni de plante la un borcan (de mărimea unui borcan de gem) de grăsime sunt suficiente. Lăsați amestecul peste noapte la rece și încălziți-l ușor a doua zi, până când devine lichid. Strecurați-l printr-o strecurătoare fină, turnați în borcane curate și depozitați-l într-un loc întunecat. O astfel de alifie este un leac nemaipomenit pentru diverse afecțiuni; de pildă se unge pieptul în caz de tuse și bronșită sau pentru varice.

O astfel de muncă necesită răbdare și dragoste și nu se pot obține rezultate bune dacă vă presează timpul. Numai așa se dezvoltă instinctul pentru preparare și al cantităților de plante și de grăsime. Când preparați alifii, lucrați întotdeauna cu oale emailate și amestecați numai cu lingură de lemn.

O perioadă propice pentru prepararea alifiilor este luna în creștere, eventual în zilele florilor (Gemeni, Balanță, Vărsător) și luna plină. Plantele au o mare putere curativă când este lună plină, iar după răcirea peste noapte, umplerea borcanelor se va face când luna este în descreștere, ceea ce garantează că va ține foarte mult. Umplerea ar trebui făcută în general când luna este în descreștere, însă nu în zilele Racului sau Fecioarei. Oalele cu alifii pot fi ținute cu plante cu tot în pivniță sau în frigider până când luna este din nou în descreștere și atunci puteți să strecurați și să depozitați amestecul.

● Perne de plante : plantele pentru pernele de plante trebuie culese când luna este în creștere, iar când aceasta este în descreștere trebuie umplute pernele confecționate din materiale dese, din fibre naturale (de exemplu in). Dacă ierburile sunt strânse în zilele florilor

(Gemeni, Balanță, Vărsător), atunci parfumul lor vă va bucura multă vreme. Chiar și plantele cumpărate ar trebui prelucrate când luna este în descreștere. Aerisiți și bateți pernele când vremea este uscată, pentru a preîntâmpina mucegăirea.

Domeniile de utilizare a pernelor de plante sunt reumatismul, alergiile, nervozitatea, insomniile și multe altele. Pernele de plante pot aduce aici multă alinare. Cereți sfatul farmacistului cu privire la ce plante sunt potrivite.

Alegerea plantei potrivite

Cum alegeți planta potrivită? Ce iarbă, ce amestec dau rezultatul cel mai bun?

Acest capitol de încheiere ne va oferi un mic sprijin pentru a găsi un răspuns la această întrebare. Nenumărate cărți de botanică ne oferă informații cu privire la efectele diverse ale plantelor descrise și dacă planta va trebui folosită în întegime sau numai părți ale ei. Noi nu intenționăm să înlocuim aceste cărți, însă tabelul următor v-ar putea ușura decizia. Acolo plantele sunt trecute în ordinea eficienței lor: primele numite sunt cele mai indicate.

Însă nu uitați că listele de plante și descrierea efectelor acestora sunt, în ultimă instanță, aproape de neglijat. Mult mai importantă este atitudinea dumneavoastră atunci când le folosiți, mult mai important este instinctul dumneavoastră în alegerea plantei potrivite. Aproape fiecare plantă ajută – doar cu părțile ei componente sau în totalitatea ei – în cazul a nenumărate dereglări și boli; invers, pentru o anumită boală există deseori o diversitate de ierburi care sunt folosite ca mijloc de alinare sau vindecare.

Și nici fiecare plantă nu are același efect benefic în cazul fiecăruia. Unul nu suportă deloc o plantă, pe când altuia care suferă de aceeași boală, îi aduce o rapidă vindecare după o suferință îndelungată. O dată o anumită plantă vă ajută foarte mult, de exemplu un ceai de mușețel, alteori, cu toate că aveți aceeași afecțiune, nu vă ajută absolut deloc. Nu există o rețetă omologată și nici un medicament universal.

De aceea urmați-vă instinctul când alegeți: dacă numele unei plante vă „spune" ceva, indiferent în ce poziție apare în tabel, dacă descoperiți

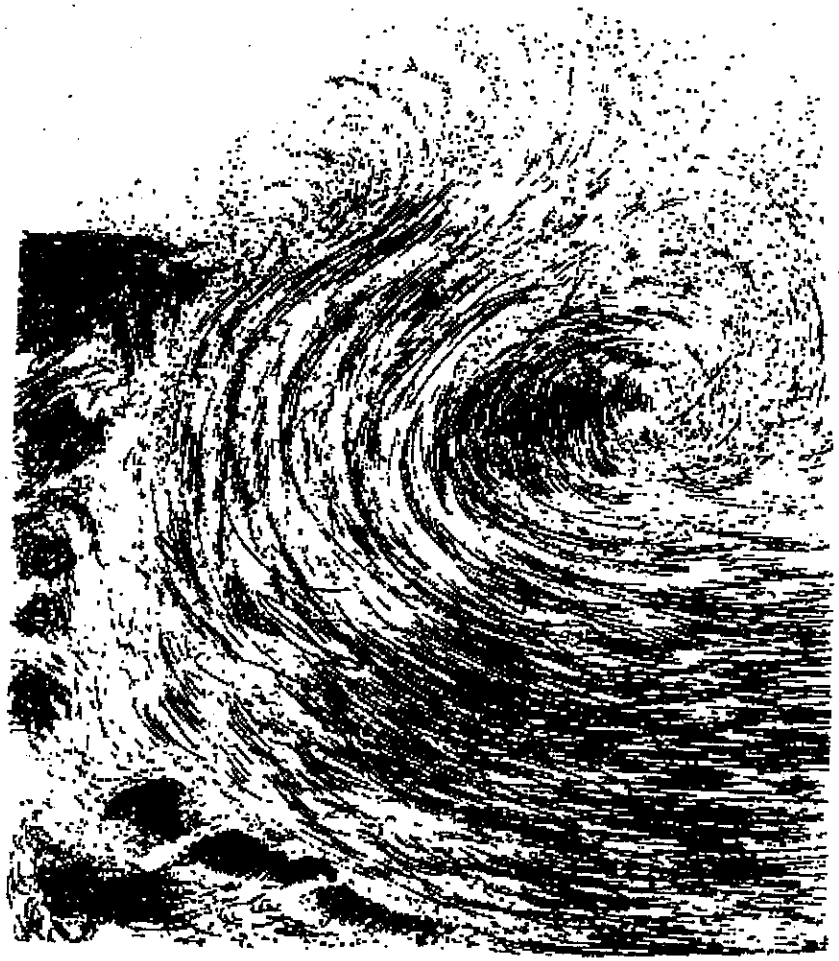
în împrejurimi o plantă cunoscută care vă este într-un fel simpatică, dacă simțiți în acel moment că este planta „dumneavoastră", atunci încercați-o cu încredere.

EFECT	*PLANTE*
Purgare	frunze de siminichie, coajă de mălin, verigar, fumărică, rădăcină de păpădie, coada șoricelului
Întăritor al țesutului conjunctiv	coada calului, troscot, pătlagină, brustur negru, iarbă neagră, fasole verde, turiță mare, urzici, plămânărică, castravete, spanac, ceapă, mușchi de munte, mei, orz. Multe din aceste plante conțin acid silicic. Acesta împiedică inflamațiile, atât externe cât și interne, și vindecă dereglările metabolice din țesuturile conjunctive. Se vor folosi numai plante fragede, căci din cele mai bătrâne acidul silicic se dizolvă mai greu. Și pentru că acidul silicic trebuie preluat de corp, ceaiurile și compresele au un efect mai bun atunci când luna este în creștere.
Corector al hemoglobinei	urzici, coada șoricelului, salvie, gălbenele, revent, țelină, leuștean, pătrunjel, coada calului, coacăze negre, soc, morcovi, drăgaică, pojarniță, ridichi, cimbru, ceapă, priboi, năsturel, usturoi
Hipotensiune	vâsc, usturoi, leurdă, ceapă, coada calului
Purificator al sângelui	urzici, păpădie, trei-frați-pătați, anason, șoricelului.
Scădere a glicemiei	odolean, urzici, frunze de soc, păpădie, frunze de afine, ceapă, năsturel
Hemoragie	traista-ciobanului, coada șoricelului, vâsc, păpădie

Împiedică inflamațiile	brustur negru, pătlagină, podbal, turiță mare, troscot, pătlagină, mușețel
Vezica biliară	păpădie, mușețel, gențiană, volbură, trifoiște, ridichi, pojarniță, rostopască, mentă, usturoi, turiță mare
Contra gușei	salată, ovăz, morcovi, spanac, măr, năsturel, usturoi
Alină durerile	odolean, mentă, mușețel, coada-șoricelului, pojarniță, iarbă neagră, cimbru, frunze de mesteacăn, barba ursului, troscot, coada calului, roiniță, rozmarin, salvie, coji de mare (ceaiurile vor fi băute cât se poate de fierbinți)
Strânge pielea	sovârf, pătlagină, frigurică, păpădie, trandafir, crețișoară, podbal, turiță mare, nuci, pojarniță
Balonări	chimion, anason, molură, salvie, mentă, roiniță, coada-șoricelului, mușețel
Afecțiuni ale vezicii urinare	urzică moartă, coada-șoricelului, mușețel, păpădie, urzici, barba ursului,revent
Afecțiuni ginecologice	crețișoară, coada-șoricelului, urzici, priboi, salvie, traista-ciobanului
Menstruație dureroasă	coada-șoricelului, pojarniță, mușețel, odolean, peliniță, roiniță, mentă
Menstruație puternică	traista-ciobanului, crețișoară, barba ursului, urzici, urzică moartă, coada-șoricelului, buruiana cu cinci degete, răculeț
Întârzieri ale menstruației	pojarniță, gălbenele, pelin, pătrunjel, molotru, roiniță, anghelică

Formarea laptelui	chimion, limba mielului, măghiran, schinduf, cânepa codrului,pătrunjel de câmp, coriandru, anason, molură
Oprirea laptelui	frunze de nuc, fructe de hamei, salvie
Probleme dermatologice	pătlagină, coada-șoricelului, ceapă, salvie, barba ursului,crețișoară, podbal, pojarniță, flori de soc, flori de tei, gălbenele, pătrunjel, revent, frunze de nuc, trei-frați-pătați, rădăcină de brusture
Reumatism	barba ursului, urzici, flori de soc, frunze de mesteacăn, iarbă neagră, arnică, măceșe, rădăcină de pătrunjel, rădăcină de ciubotica cucului, traista ciobanului, boabe de ienupăr, podbal, coada-șoricelului, coajă de castan sălbatic, hamei
Dureri abdominale	crețișoară, coada-șoricelului, rote bete, gălbenele, priboi, urzică moartă, revent, vâsc, barba ursului, urzici, traista-ciobanului, anghelică, salvie, odolean
Intestine	sfeclă roșie, păpădie, coada-șoricelului, crețișoară, urzici, brustur negru, mușețel, usturoi, gălbenele, ceapă, traista ciobanului, revent, molură
Oase/încheieturi	brustur negru, gălbenele, salvie, coada șoricelului, rostopască, pedicuță, barba ursului, mușețel, chimion, pojarniță, urzici, sfeclă roșie
Plămâni	patlagină, salvie, iederă, năsturel, ceapă, plumânărică, lumânărică, sfeclă roșie, coada șoricelului
Ganglioni	priboi, sfeclă roșie, ridichi, drăgaică, leurdă, pătrunjel de câmp, barba ursului, ceapă, pătlagină
Stomac	frigurică, coada șoricelului, urzică moartă, gălbenele, pojarniță, barba ursului, vâsc, sfeclă roșie, salvie, morcovi, arpagic, ridichi

Splină/pancreas	păpădie, rabarbăr, salvie, coada șoricelului, sfeclă roșie , ceapă, linte, vâsc, vinariță,barba ursului
Rinichi	mușețel, pojarniță, gălbenele, sfeclă roșie, salvie, urzică moartă, revent, drăgaică, splinuță, crețișoară, pătlagină, priboi, urzici
Prostată și testicule	sâmburi de dovleac, barba ursului, usturoi, răchițică, priboi, salvie, mesteacăn, coada șoricelului, pătlagină, gălbenele, mușețel
Glanda tiroidă	drăgaică, gălbenele, rote bete, coada șoricelului, priboi, urzici, barba ursului, odolean, revent, năsturel



III. PULSUL VIEȚII

Omul este dotat pentru toate necesitățile sale reale
dacă are încredere în simțurile lui
și le dezvoltă într-un asemenea mod
încât să merite încrederea acordată.
Goethe

Atomi și roci, plante și animale și – laolaltă cu acestea – ființele umane, care poartă cu ele forme de energie, sunt ritm, cicluri și transformări, atât creative cât și destructive, fie că acceptăm faptele cu mulțumire sau cu împotrivire fățișă, fie că spiritul nostru isteoditor tinde să experimenteze, fie că le ignoră – în dezavantajul nostru. De la respirație la bătăile inimii, de la circulația fluidelor în organism la ciclul naștere, viață, moarte și renaștere, existența noastră este atinsă sau chiar afectată de suișuri și coborâșuri, de pierderi și recuperări, de sporirea și diminuarea unor forțe, și nu numai acelea determinate de poziția lunii. Viața însăși funcționează după cicluri, oscilații, vibrații, balansuri: este un dans. „Dezvoltarea continuă", pe de altă parte, un idol al zilelor noastre, este împotriva naturii, o invenție nefirească a erei tumultoase, limitate și bizare, în care trăim. În timpurile noastre ar trebui considerat normal să ne revoltăm, aproape cu orice preț, împotriva regresului și a decăderii.

Pentru a vă trezi și menține trează plăcerea dansului vieții, am vrea să vă introducem în această parte a cărții în două tipuri de ritmuri pe care nimeni nu le poate ignora: bioritmul și ritmul cotidian al organelor.

1. Forța bioritmului

De câte ori nu ni s-a întâmplat că, vreme de câteva ore sau câteva zile să nu fim în apele noastre sau să nu ne putem concentra, deoarece, fără un motiv anume, suntem irascibili și nestăpâniți? Apoi simțim din nou o revigorare fizică sau psihică, suntem bine dispuși, nu ne poate tulbura nimic – la fel, fără un motiv anume.

În acest capitol dorim să vă facem cunoscute câteva din cauzele posibile ale acestor oscilații și nestatornicii ciudate: vă vom prezenta cele trei bioritmuri ale omului. Vă vom arăta ce efecte au, ce foloase puteți trage din cunoașterea lor și, bineînțeles, cum se calculează.

Cele trei ritmuri ale vieții

Puterile bioritmului acționează asupra trupului, a spiritului și a sufletului, încă din ziua nașterii noastre. Ele dau culoare multor acțiuni ale noastre, ele simt și gândesc. Cunoașterea acestui joc poate fi de mare folos, în primul rând pentru că pot fi prezise multe efecte. Medicii din vechea Grecie țineau cont de zilele „bune" și de cele „proaste" ale pacienților lor. Uitate și amorțite pentru mulți ani în Occident, redescoperitorii acestor puteri le-au rezervat în secolul nostru un nume latin cu rezonanțe exotice: bioritm. Tradus în limba noastră nu înseamnă nimic altceva decât „ritmul vieții" sau „pulsul vieții".

Trei sunt ritmurile care ne însoțesc în viață încă din ziua nașterii, cu o uniformitate rară, mai degrabă încăpățânată, în tactul unui ceas interior extrem de lent:

- ritmul fizic, cu o durată de 23 zile,
- ritmul emoțional, de 28 de zile
- ritmul intelectual, care durează exact 33 de zile.

Fiecare din aceste ritmuri are o fază în creștere până la jumătatea perioadei, când atinge punctul culminant. Exact în acest moment culminant se schimbă într-o fază de scădere rapidă, până când se atinge nivelul cel mai scăzut. De acolo pornește din nou vertical în sus, către punctul inițial, de unde reîncepe pulsul sus-jos.

Imaginea de la pag. 210 este menită să vă ajute în vizualizarea acestui ritm, care prezintă niște curbe oarecum curioase. Pentru acest exemplu am ales ritmul emoțional, de 28 de zile. În cazul în care știți câte ceva despre bioritm, atunci poate că acest grafic vă va surprinde. Însă aveți răbdare: explicația acestuia urmează.

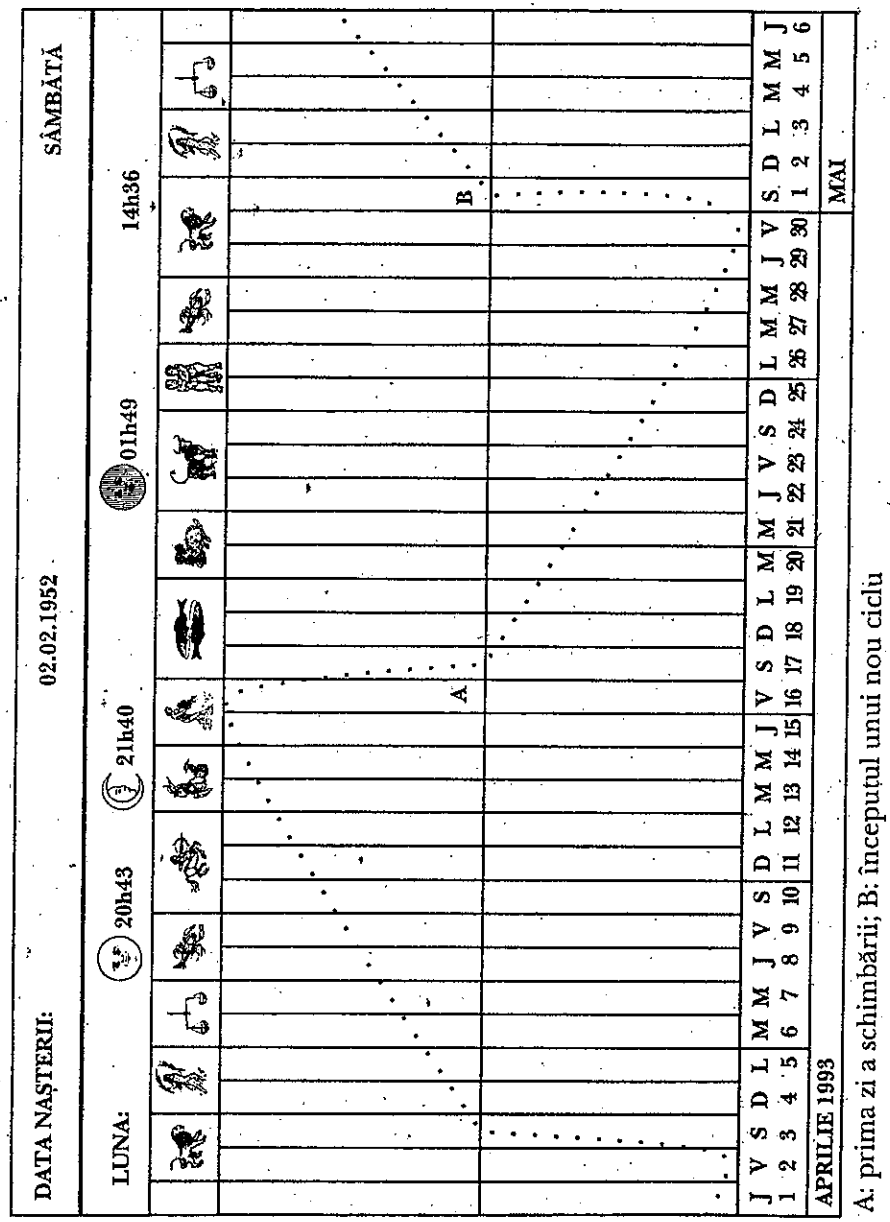
În imagine puteți vedea cum curba ritmului emoțional tinde mai întâi în sus, în a 14-a zi – prima zi a schimbării (A) – scade vertiginos către „punctul zero" și apoi, timp de 14 zile, se îndreaptă către punctul cel mai scăzut. În a doua zi de schimbare, după 28 de zile (B), unda este încheiată, ritmul începe din nou.

Ritmul fizic are exact același parcurs, însă faza de creștere se încheie deja după 11,5 zile, iar ciclul se încheie după 28 de zile. Curba lui este, deci, mai abruptă.

Ritmul intelectual încheie faza de creștere după 16,5 zile și se schimbă după acest interval, iar faza descrescătoare atinge, după 33 de zile (în total), punctul inițial al noului ciclu. Din toate ritmurile, curbele lui sunt cele mai puțin abrupte.

Zilele schimbării au o importanță deosebită în cazul tuturor ritmurilor. Ele marchează aproape întotdeauna o perioadă critică și pot dura ore, o zi sau uneori mai mult. Efectul lor asupra corpului, a spiritului și a sufletului se poate compara cu o schimbare de climă, însă la scară mai mică, asemănător cu schimbarea unei balanțe de forțe când e lună plină. Trecerea de la nivelul cel mai scăzut la cel mai ridicat este simțită mult mai puțin decât trecerea de la sus la jos. Acest lucru s-ar putea explica și pentru că înaintea celei de-a doua schimbări (de la jos la sus) au existat câteva zile, care nu au fost trăite în cea mai bună formă fizică, psihică sau intelectuală.

Aceste trei ritmuri ne influențează pe toți fără încetare, fără deosebire de rang și nume, se impun, se întăresc și se slăbesc reciproc și intră în relație cu nenumărate alte influențe, precum starea sănătății, vârsta, mediul, stress-ul etc.



A: prima zi a schimbării; B: începutul unui nou ciclu

În imaginea următoare se poate vedea cum arată ciclul lunar al celor trei ritmuri. În acest grafic ni se indică faptul că ritmul fizic și emoțional sunt – în cazul persoanei exemplificate – în fază scăzută la data de 30 aprilie, în timp ce ritmul intelectual este la nivelul maxim. Astfel, cele trei ritmuri se pot completa reciproc și pot contribui la întărirea sau diminuarea unor influențe. Strânsa conlucrare între corp, spirit și lumea sentimentelor are drept consecință faptul că urmările celor trei ritmuri nu pot fi determinate în același fel pentru toată lumea. Ele sunt individuale: un nivel intelectual scăzut se poate răsfrânge indirect asupra constituției fizice, în timp ce un nivel emoțional ridicat poate, în anumite condiții, să dea uitării un nivel fizic scăzut.

Ce înseamnă însă dacă traversați o fază în care nivelul intelectual este ridicat? Cum se poate face simțit, în viața de zi cu zi, nivelul scăzut sau ridicat al ritmurilor? Ce trebuie avut în vedere în zilele schimbării?

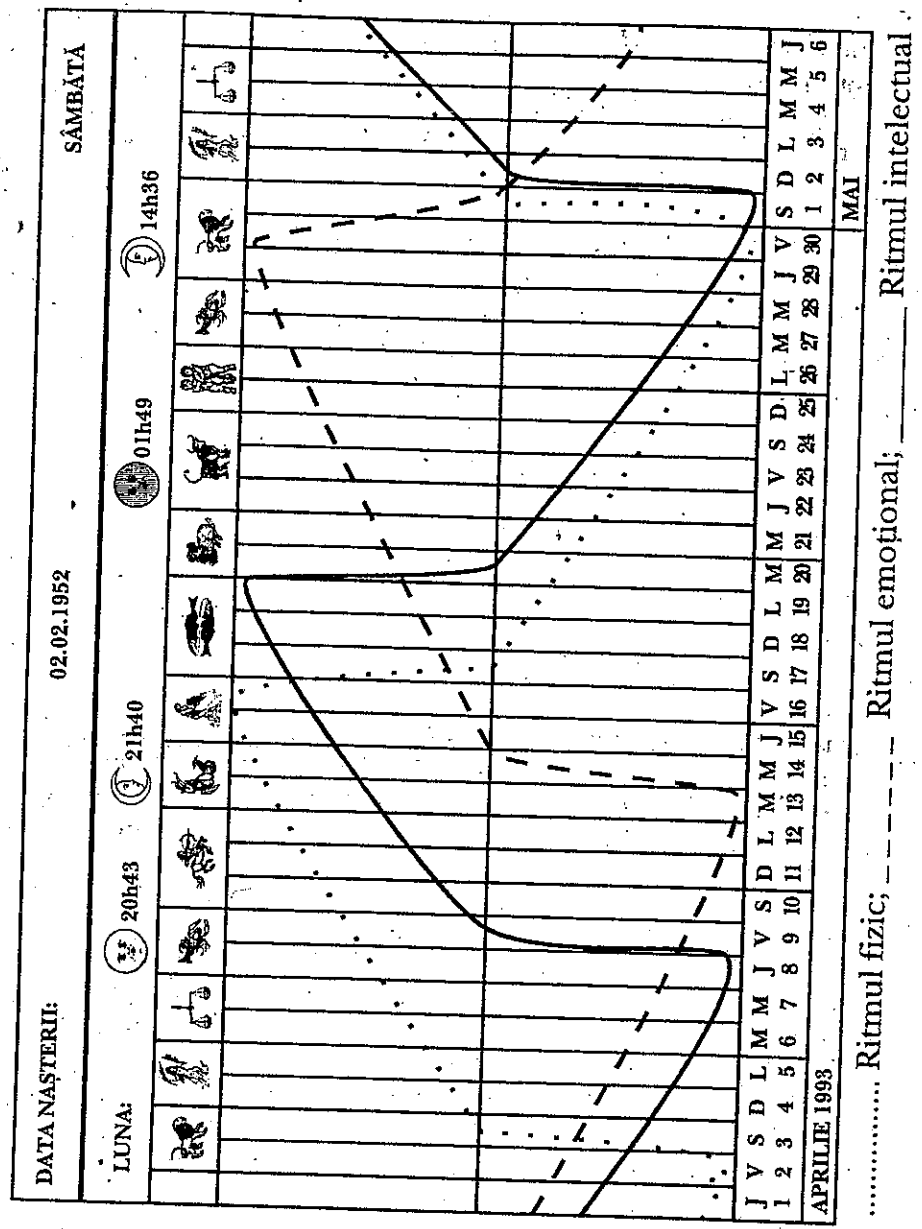
Bioritmul fizic (23 de zile)

Cunoașterea bioritmului fizic este interesantă îndeosebi pentru acei oameni care fac sport sau care au meserii de genul: maseur, dansator, constructor etc. Ei simt mult mai clar decât alții influența bioritmului fizic.

În timpul fazei superioare ne simțim, de regulă, plini de vitalitate și de rezistență, activitățile fizice nu necesită aproape nici un efort, totul se rezolvă foarte ușor, iar în sport suntem, în general, mai performanți. Sunt influențate și dorința de aventură și dinamismul, încrederea în sine și curajul.

În general, în fiecare zi de schimbare, ritmul fizic trece printr-o perioadă critică: în astfel de zile, sănătatea este mai expusă decât altădată; activități rezolvate de obicei fără probleme necesită acum o concentrare mai mare; „colaborarea" dintre nervi, mușchi și încheieturi este puțin îngreunată.

Multe moașe cunosc foarte exact bioritmul fizic: ele știu că ziua a 11-a (ziua schimbării în ritmul fizic) marchează pentru nou-născut o perioadă critică. În această zi stările de vomă sau alte simptome fizice sunt mult mai dese și constituie motiv de îngrijorare. „După o lună, bebelușii au depășit greul" – această părere a moașelor și a medicilor



pediatri se bazează, printre altele, și pe faptul că micuții au trecut abia după 33 de zile prin toate cele trei ritmurile, cu toate suișurile și coborâșurile acestora.

Nivelul cel mai scăzut este caracterizat de degradarea treptată a forțelor și de o tensiune fizică diminuată, eforturile mai mari necesită acum pauze mai lungi pentru refacere. O excursie în munți în zilele cu nivel scăzut sau înaintea celei de-a doua schimbări necesită mai mult efort decât în zilele când nivelul este ridicat. Ultimele zile ar fi adecvate odihnei și liniștii, pentru a se putea strânge puteri noi.

Bioritmul emoțional (28 de zile)

Acest bioritm ne influențează percepțiile interioare și exterioare, sensibilitatea, lumea sentimentelor noastre, intuiția și puterea creatoare. Este deosebit de important pentru meserii în care se lucrează cu oameni – pentru educatori, medici, personalul sanitar și alte meserii asemănătoare.

În faza în care nivelul este ridicat suntem mult mai deschiși emoțional, recunoaștem mult mai ușor părțile pozitive ale vieții. Nu ne vine greu să avem și să păstrăm o atitudine pozitivă față de viață. Cei care lucrează în domeniul de prestări servicii – fie că e vorba de chelneri, fie de învățători sau de preoți – se află în cea mai bună formă și, prin forța gândurilor lor pozitive, pot face mai multe lucruri bune.

La un interval de 14 zile, întotdeauna în acea zi a săptămânii în care v-ați născut, ritmul dumneavoastră emoțional înregistrează o schimbare, o perioadă scurtă, uneori confuză. Haos sentimental, conflicte sufletești, iritare din cauza unor nimicuri. Ziua schimbării este climatul ideal pentru ele. Poate că aici se ascunde motivul pentru care oamenii născuți duminica chiar sunt favorizați de soartă: căci duminica, la fiecare 14 zile, ei trăiesc acea zi critică. Și, de obicei, duminica trece fără probleme, pentru că în această zi nu există solicitări mari (în afara cazului unei vieți private tensionate, datorită căreia s-a format termenul „stress de duminică").

În timpul fazei în care nivelul este scăzut, veștile proaste sunt acceptate mai greu, se cade ușor într-o stare pesimistă, abătută și de anxietate. Acum se simte mult mai acut inutilitatea multor lucruri din viață.

Cine este înclinat să fie dominat de o conștiință încărcată, acela este o victimă mult mai expusă decât de obicei. În aceste zile, de obicei către sfârșitul acestei perioade, este necesară o autodisciplină sporită, pentru a nu lăsa loc prea mult pesimismului. La copiii care traversează această perioadă este absolut inutilă o predică, pentru că ea le intră pe o ureche și le iese pe alta.

Bioritmul intelectual (33 de zile)

El influențează în special capacitatea de a lucra cu capul și de a planifica. Domeniile influențate sunt logica, rațiunea și capacitatea de a învăța, gândirea, darul combinării și simțul – interior și exterior – orientării și prezența de spirit, în adevăratul sens al cuvântului. Profesorii de toate specializările, politicienii, referenții, ziariștii și scriitorii simt foarte puternic suișurile și coborâșurile acestui ritm.

Cu siguranță vă puteți imagina ce efecte are faza în care nivelul este maxim în ritmul intelectual: toate activitățile determinate rațional își găsesc un sprijin, materialele intelectuale didactice și informative sunt preluate mult mai ușor și ele pot fi prelucrate și redate fără prea mult efort. Ne concentrăm mai ușor: un curs de perfecționare urmat în această perioadă va fi mult mai eficient decât unul urmat în cele 16,5 zile ale fazei scăzute.

Zilele schimbării în ritmul intelectual frânează puterea de concentrare. Rectiile nu mai sunt la înălțime. Șoferii ar trebui să fie mai prudenți decât de obicei și să recunoască cinstit că și ei pot face greșeli. Această perioadă blochează de multe ori puterea de asimilare a unor cunoștințe noi. Cel mai bun mijloc de adaptare la această schimbare de ritm este evitarea problemelor spinoase, respectiv evitarea unei concentrări sporite.

Același lucru este valabil și între zilele a 20-a și a 33-a din ritmul intelectual. În această fază suntem din ce în ce mai rigizi din punct de vedere intelectual și mult mai epuizați mental, dacă problemele sunt prea dificile. Scade bucuria de a învăța și de a lua decizii, temerile devin palpabile, ca și cum ar fi realitate.

Bioritmul în viața de zi cu zi

Cel care simte bioritmurile va descoperi foarte curând foloasele cunoașterii lor prin forțe proprii. Aceasta ar prezenta un avantaj nemaipomenit mai ales în activitățile legate de copii, în școli de toate felurile. Dacă la un elev nivelurile intelectual și emoțional sunt scăzute, este de multe ori total lipsită de sens încercarea de a i se băga materia cu forța în cap. Părinții cărora le pasă de binele copiilor lor, pot avea în vedere bioritmul acestora și nu îi vor suprasolicita, cel puțin nu în aceste zile.

Profesorii aflați în faza de jos a graficului ar constata că în astfel de zile abia dacă sunt capabili să transmită materia concis și inteligibil. Ei ar putea să fie atenți la astfel de faze și să-și întocmească și niște liste cu perioadele depresive ale protejaților lor, sau cel puțin să aibă în vedere zilele schimbării. Experiența ne-a arătat că meditatorii care țin cont de bioritmul micilor lor elevi dau rezultate grozave, chiar și în cazul unor foști elevi-problemă sau slabi. Ne putem închipui cum niște meditatori sau niște profesori ar putea forma o echipă și ar întemeia un proiect care să transforme într-un succes de marcă „activitatea după bioritm".

În școlile din orașe nu ar fi greu ca, din mulțimea de clase ale aceluiași an, elevii să fie grupați după situația bioritmului lor, iar planul de învățământ să țină seama de el. Școlile mici de la țară ar putea obține rezultate foarte bune dacă măcar ar ține cont de dimensiunea ritmurilor. Lucrul după bioritm s-a dovedit a fi o adevărată binecuvântare mai ales în îndrumarea dislexicilor și a copiilor handicapați. Bineînțeles că toate astea sună a muzică a viitorului, însă pentru un programator bun ar fi o treabă de trei zile să configureze unul din nenumăratele programe în așa fel, încât, după introducerea tuturor datelor de naștere ale elevilor, să apară pe hârtie în câteva minute o împărțire pe clase – inclusiv periodele depresive, pe care clasa le-ar trece odată.

O problemă mai spinoasă, pe care o programați într-o zi în care bioritmul este favorabil, are mai mulți sorți de câștig: examene de tot felul (în special examenele pentru carnetul de conducere), dezbateri, interviuri, discuții cu subordonații și cu superiorii, activități dificile. La sportivii cu performanțe asemănătoare ar trebui ca înaintea concursurilor să fie luați în considerare cei al căror bioritm este ridicat.

Până acum, în literatura despre bioritm se scria uneori ce urmări ar putea avea dacă partenerii sau colegii de serviciu au bioritmuri diferite. Unii autori merg atât de departe, încât consideră că ritmuri puternic diferite constituie un element negativ într-o căsătorie sau într-o relație de parteneriat. Cu siguranță, aceasta nu este cu totul fals, însă este exagerat ca de aici să fie derivată o regulă general valabilă. În principiu, există anumite avantaje dacă fazele ridicate sau depresive ale unui cuplu coincid într-o oarecare măsură: de multe ori te afli pe aceeași lungime de undă cu partenerul. În orice caz, este foarte limpede ce s-ar putea întâmpla dacă s-ar împărți fazele depresive cu partenerul. Bunăvoința și capacitatea de a se scoate reciproc din mlaștină sunt „arome" rare în lumea ultra-asigurată a timpului nostru.

Dacă însă ritmurile sunt contrare, este mai greu să-l tragi în sus sau să-l inspiri pe partenerul care este în faza depresivă, iar pe de altă parte, doi oameni se pot ajuta mult mai bine în fazele depresive dacă au bunăvoință. Văzută pe termen lung, este mai avantajoasă o valoare medie decât cele două extreme – concordanță foarte ridicată sau inexistentă.

Experiența ne-a arătat ceva: într-o relație se câștigă mult mai mult dacă se cunoaște „afurisita aia de zi a săptămânii" a partenerului care, la fiecare 14 zile, în ziua săptămânii în care s-a născut, oferă partenerului o perioadă dezgreabilă. Ca și oriunde altundeva, și aici, înțelegerea și compasiunea sunt de o importanță centrală: dacă știți că proasta dumneavoastră dispoziție, lipsa de concentrare sau lipsa chefului de viață se află în legătură cu bioritmul, atunci este mult mai ușoară trecerea peste această stare. Și asta nu pentru a suporta toate șicanele sau pentru a atribui bioritmului responsabilitatea, ci pentru a învăța să înțelegem.

Dacă știți că natura îi provoacă partenerului dumneavoastră toane, lipsă de concentrare sau zile în care acesta este uituc, atunci este mult mai ușor să-l acceptați așa cum este. Această formă de acceptare oferă șansa de a exersa o acceptare autentică, fără scuza interioară: „Păi sigur, el sau ea nu are nici o vină...", o acceptare și o iubire fără a pune întrebări și a căuta motive, fără nici un fel de condiție. Și numai aceasta merită numele de iubire.

Fără înțelegere nu există nici o posibilitate de ajutor adevărat: lipsa compasiunii ucide o relație, toleranța este numai un prim mic pas, înțelegerea însă aduce lumină în ființa parteneriatului.

În general puteți trage cele mai mari foloase din cunoașterea bioritmului, dacă respectați următoarele reguli generale și indicații:

- Cunoașterea bioritmului are sens numai dacă vi-l cercetați și vi-l descoperiți singuri, fără ajutor din afară, dacă îl acceptați în cele din urmă și, mai ales dacă nu vă veți ascunde după el și nu îl veți folosi ca scuză în viața de zi cu zi. Ca și la ritmurile lunare, nici în bioritmul uman nu există zile „bune" sau „proaste". Totul ține de felul în care știți să folosiți cunoașterea bioritmului respectiv.
- Dacă, în cazul unor activități importante, vreți sau trebuie să fiți la înălțime fizic, intelectual sau sufletește și dacă puteți fixa dumneavoastră termenul respectiv, atunci ar trebui să aveți în vedere bioritmul dumneavoastră și să programați acțiunea cu pricina într-o zi favorabilă.
- Dacă o activitate are loc la o dată care nu poate fi amânată, iar dumneavoastră tocmai traversați o perioadă depresivă sau treceți prin schimbare, atunci vă puteți pregăti mult mai bine. Bine pregătit înseamnă pe jumătate câștigat.
- Trăirea propriului bioritm se face întotdeauna în baza experienței personale. El nu se poate niciodată generaliza. Ce ați aflat puteți aplica numai dumneavoastră. Nu puteți extrage de aici sfaturi referitoare la felul în care trebuie cineva să se poarte cu bioritmul lui. Uneori, o fază intelectuală sau fizică ridicată este percepută ca necesitând mult mai mult efort decât faza depresivă. În cazul extrem, la toate coborâșurile se schimbă fulgerător atitudinile, deoarece lipsește forța de a întări propriile prejudecăți și idei fixe și propriile mecanisme spirituale de apărare împotriva adevărului. Cunoașterea următorului moment dificil, în mijlocul unei depresii bioritmice, găsirea unei modalități de a găsi alinare și de a nu mai alerga după miraje este ceea ce dorim fiecăruia.

Greutățile începutului într-o știință veche

Vechea știință despre bioritmurile omului nu și-a recâștigat nici pe departe importanța pe care o merită. Acest lucru trebuie redus practic la trei factori:

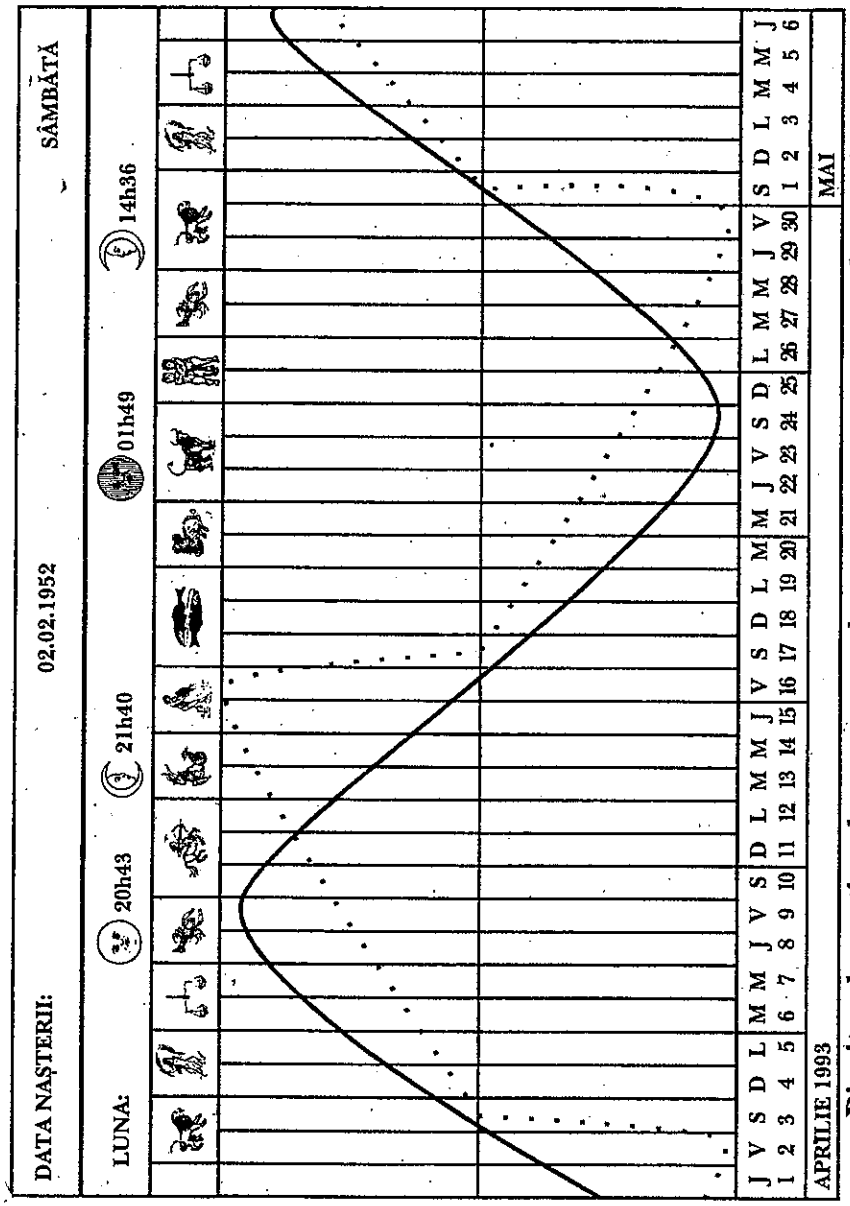
În primul rând, lumii de astăzi, care este organizată împotriva naturii, îi vine în mod firesc greu să ia în considerare bioritmul fiecărui om în parte. Nici un șef nu va accepta acest motiv pentru a nu veni o dată la serviciu sau ca scuză pentru că nu faci față problemelor. Până și planurile de învățământ pentru școlile noastre sunt făcute în birouri departe de natură, elaborate de niște oameni străini, cărora le pasă de orice altceva numai de adevăratul confort al copiilor nu. Pentru a le fi apărată inerția, în multe cercuri domnește un interes abia mascat de a ignora sau chiar de a reprima cunoștințele despre bioritm. Și aceasta cu toate că ar putea deveni inutile nenumărate ore de meditații, ar putea fi evitate nenumărate eșecuri, dacă i s-ar acorda din nou atenție bioritmului. În toate domeniile economiei și industriei ar exista mult mai puține cazuri de ceea ce numim astăzi „eroare umană".

Această neștiință, însă, nu schimbă cu nimic realitatea bioritmului și a puterilor lui care propulsează sau frânează. Că lucrurile pot sta altfel și mult mai bine, pentru aceasta există nenumărate exemple: piloții companiei aeriene elvețiene Swissair nu au voie să zboare în zilele critice ale bioritmului. La această linie aeriană aproape că nu este cunoscut faptul ca eroarea umană să fie cauzator de accidente. În China, India și mai ales în Japonia, bioritmul joacă un rol important chiar și în cazul deciziilor politice și economice hotărâtoare. În special gigantul economic japonez are grijă în industriile și firmele lui de bioritmul muncitorilor, angajaților și directorilor. Puțin probabil ca tocmai Japonia să își permită luxul de a băga în seamă ceva ce nici nu există sau este de mică importanță.

Ce să înțelegem din toate acestea? Răspunsul îl lăsăm spiritului dumneavoastră inventiv, pentru că noi am scris cartea numai pentru dumneavoastră și nu pentru cine știe ce instituții. Ca de obicei, nu puteți spera la un ajutor de sus. Și aici este valabilă zicala „Unde este înțelegere, acolo poate rodi și voința. Unde este voință, este și o cale".

În al doilea rând, un motiv temeinic pentru renașterea șovăielnică a acestei științe este că în toată literatura de specialitate – și chiar și programele de calculator – dau o reprezentare grafică incorectă a bioritmului. Se capătă o impresie falsă despre adevăratul lui curs.

Imaginea următoare vă arată cum este reprezentat grafic de obicei bioritmul (în exemplul bioritmului emoțional).


DATA NAȘTERII: 02.02.1952 SÂMBĂTĂ
LUNA: 20h43 21h40 01h49 14h36
APRILIE 1993 MAI
J V S D L M M J V S D L M M J V S D L M M J V S D L M M J
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6
Bioritmul emoțional: ..... curba corectă; _____ curba greșită

Nu știm de ce, până acum, bioritmul a fost reprezentat ca o sinusoidă. Redescoperitorii și autorii care scriu astăzi despre bioritm nu și-au putut imagina că el are un curs atât de curios: ușor crescător, căzând abrupt către punctul de start, coborând lent și urcând vertiginos către punctul de start – ca un ventil care se deschide încet și se închide fulgerător.

În schimb, imaginea presupusei linii în valuri creează impresia că fazele de vârf și cele depresive se simt cel mai tare în mijlocul lor. Însă aceasta nu corespunde sensibilității fiecărui om care cunoaște bioritmul, care îl simte exact și știe că fazele de vârf și cele depresive își au efectul cel mai puternic cu scurt timp înaintea zilelor schimbării. La sinusoidă rămâne deschisă întrebarea de ce tocmai zilele schimbării – care sunt treceri blânde prin punctul zero – trebuie să marcheze o perioadă critică? Privind desfășurarea reală a curbelor bioritmului, ne putem ușor imagina de ce zilele schimbării sunt cele mai critice: schimbarea este foarte rapidă, în decurs de câteva ore.

Deoarece în ziua de astăzi suntem deseori siliți să ignorăm sau chiar să înăbușim desfășurarea reală și efectele bioritmului, unui neavizat nu-i rămâne altceva de făcut decât să accepte linia sinusoidală ca reprezentare grafică – dacă îl interesează problema. Însă, ca în cazul oricărei informații false, de-a lungul timpului el nu se va simți tocmai bine cu „știința" lui. Ceva în el se va răscula și va spune, inconștient poate: „Toate acestea nu se potrivesc cu ceea ce simt". Așa se poate ca, dintr-o simplă neînțelegere de ordin grafic, să se amâne cu câteva decenii acceptarea unei științe vechi și valabile. Amintiți-vă: noi am subliniat întotdeauna că, în străfundurile ființei dumneavoastră, posedați un simț infailibil al adevărului. Dacă bioritmul și forțele lui naturale sunt prezentate unui om care nu a auzit niciodată de ele, el nu le va aplica și accepta cu adevărat în viața lui de zi cu zi, decât când le va simți așa cum sunt ele în realitate. Ascultați-vă bioritmul personal, trăiți efectele lui. Atunci veți înțelege existența și avantajele lui și nu vă veți mai lăsa influențat de nimeni și de nimic.

Al treilea și poate cel mai important motiv pentru cunoașterea relativ redusă a bioritmului: acesta trebuie simțit! Și aceasta este problema cea mai mare: dacă mulți oameni năzuie să-și organizeze viața în așa fel, încât să simtă și să recepționeze realitatea; dacă nu te temi de sentimente negative și de loviturile vieții și încerci să le amortizezi, atunci nu

se vor simți atât de puternic nici perioadele de vârf, nici cele depresive și nici haosul zilelor schimbării.

Cine năzuiește spre o viață fără abisuri, cine vrea să umple inevitabilele coborâșuri, nu observă de multe ori că o face sacrificând panorama minunată de pe vârful muntelui. Cine vrea să fie mereu la înălțime, pentru că așa i se cere sau pentru că pur și simplu vrea să se simtă mereu bine, ignoră faptul că va fi, în cele din urmă, suprasolicitat și își va provoca boli și depresii de tot felul, pentru că pur și simplu nu este posibil să fii mereu în vârf.

Cert este că cine încearcă să-și „amorțească" fazele depresive, acela își va năuci întreaga capacitate de percepție și toată sensibilitatea, deci și perceperea forțelor propulsoare ale fazelor de vârf. Rezultatul este o viață anostă, lipsită – ce-i drept – de coborâșuri, însă și de intensitatea trăirii vârfurilor pe care le oferă fiecare viață, o viață împachetată în vată, lipsită de orice mișcare. O astfel de viață decurge fără nici o pregătire pentru coborâșurile necesare care ni se oferă și fără de care nu este posibilă adevărata educație, adevărata dezvoltare interioară. Pierderea mult-iubitului animal de casă va deveni o lovitură a sorții, nemaivorbind de moartea cuiva apropiat. În mod sigur, sensul vieții nu se ascunde în ideea că unui om trebuie să-i meargă „tot mai bine", ci și în a uita, în a păstra. Cine vrea să prindă un fluture, îl omoară. Tot ceea ce păstrăm, moare.

Cunoașterea și acceptarea bioritmului se pot dovedi a fi o adevărată binecuvântare, pentru că ne pregătesc cu blândețe pentru fazele depresive și cele de vârf ale vieții. Un avantaj deosebit îl prezintă combinarea propriului bioritm cu ritmurile lunare, eventual într-un calendar care conține ambele informații – bioritmul dumneavoastră personal, fazele lunii și poziția lunii în zodiac. Pentru că un astfel de calendar încă nu există, ne-am străduit să găsim o soluție.

Calcularea bioritmului

Cum aflați cum arată bioritmul dumneavoastră într-o anumită zi sau în viitor? Cum se calculează el?

Aveți două posibilități, dacă vreți să-l calculați cu creionul pe hârtie, iar a treia, extrem de simplă, este pentru cei care au acces la un computer.

Pentru prima metodă de calcul aveți nevoie de un calculator obișnuit de buzunar. Dacă veți consemna rezultatul într-un calendar, atunci trebuie să efectuați calculul numai o singură dată, respectiv mai târziu să îl reluați de control. Să facem primul pas:

1. Mai întâi calculați numărul zilelor care s-au scurs de la nașterea dumneavoastră până în ziua în care faceți calculul.

Pentru aceasta trebuie să înmulțiți vârsta cu 365. Apoi adăugați zilele care s-au scurs de la ultima dumneavoastră aniversare și, la urmă, zilele suplimentare ale lunii februarie din anii bisecți. (Ani bisecți sunt toți anii care cu cifra 4.)

Atenție! Dacă anul nașterii este un an bisect, trebuie să adăugați o zi numai dacă ziua de naștere se află înainte de 29 februarie.

Dacă anul în care faceți calculul este un an bisect, atunci trebuie să adăugați o zi numai dacă data la care calculați bioritmul este după 29 februarie.

Un calcul exemplificativ:
Data nașterii: 02.02.1952
Data calculării: 27.04.1993
Vârsta(41) înmulțită cu 365: 14965
Numărul zilelor de la ultima aniversare: 84
Zile suplimentare din anii bisecți: 11
Număr total de zile: 15060

Vă notați numărul total al zilelor trecute de la nașterea dumneavoastră și mai facem un pas.

2. În această etapă împărțiți numărul total al zilelor trăite:
- la 23 (pentru ritmul fizic)
- la 28 (pentru ritmul emoțional)
- la 33 (pentru ritmul intelectual)

Veți obține deci trei numere, fiecare cu câteva cifre înainte de virgulă și cu multe cifre după virgulă. Cifra de dinaintea virgulei nu prea ne interesează, ea ne indică numai de câte ori ați parcurs ritmul respectiv.

Cifrele de după virgulă (ajung primele trei) ne indică ce fracțiune a ritmului respectiv ați parcurs deja în ziua calculării, cu alte cuvinte în ce fază a ritmului fizic, emoțional sau intelectual vă aflați. Și doar acest lucru doream să-l aflăm.

Să luăm ca exemplu numărul pe care l-am calculat mai sus:
Numărul total al zilelor trăite: 15060
Împărțit la 23 (ritmul fizic): 654,782
Împărțit la 28 (ritmul emoțional): 537,857
Împărțit la 33 (ritmul intelectual): 456,363.

Pentru ritmul fizic, înmulțiți numărul de după virgulă (în exemplu 0,782) cu 23 și obțineți astfel numărul zilelor care au trecut de la începutul ritmului, de la punctul de plecare al fazei de vârf. În exemplu, obțineți numărul 17,9.

„17,9" înseamnă, că de la începutul ciclului în ritmul fizic au trecut aproape 18 zile. Ziua schimbării după jumătatea perioadei, după 11,5 zile, a trecut demult: persoana din exemplu se află deja de șase zile și jumătate în faza depresivă a ritmului fizic.

Calculați în același mod și celelalte două ritmuri.

Pentru ritmul emoțional luați cifrele de după virgulă (în exemplu 0,857) înmulțit cu 28. Rezultatul este 23,9, deci, rotunjit, 24. Persoana din exemplu se află în a 24-a zi a ritmului emoțional. La fel, a depășit a 14-a zi, ziua de cotitură, și se află deja de circa 10 zile în faza coborâtoare a ritmului emoțional.

Pentru ritmul intelectual luați numărul de după virgulă (în exemplu 0,363) ori 33. Rezultat: 11,9. Persoana se află, deci, în a 12-a zi a ritmului intelectual și în miezul fazei de vârf, la patru zile și jumătate înainte de schimbarea spre faza depresivă.

Dacă în ziua în care faceți calculele treceți în calendarul dumneavoastră numărul 18 pentru ritmul fizic, 24 pentru cel emoțional și 12 pentru cel intelectual și numărați mai departe în fiecare zi, puteți urmări luni și ani în șir ritmurile, fără să fie nevoie să le recalculați. Numai că nu trebuie să uitați să începeți din nou cu unu după 23 (fizic), 28 (emoțional) și 33 (intelectual).

Dacă ați calculat corect, puteți vedea că zilele de cotitură în ritmul emoțional se află mereu în acea zi a săptămânii în care v-ați născut. Dacă v-ați născut într-o miercuri, atunci cifrele 14 și 28 trebuie să cadă mereu miercurea, altfel jocul numerelor nu corespunde și trebuie să calculați din nou (persoana din exemplu s-a născut într-o sâmbătă). Pentru a vă verifica această contabilizare, vă recomandăm ca atunci când schimbați calendarele sau în cazul unor evenimente de mare importanță să efectuați calculele din nou.

A doua metodă de calculare a bioritmului este rezervată celor care calculează în cap: împărțirile, înmulțirile, adunările și scăderile sunt făcute fără calculatorul de buzunar.

Parcurgeți exact aceleași etape ca și la metoda calculatorului de buzunar, numai că le aplicați cu creionul pe hârtie, așa cum ați învățat în școala generală. Aveți, însă, în vedere singura deosebire: la împărțirea numărului total al zilelor trăite la durata unui ritm nu vă rămâne ceva după virgulă, ci un rest.

Mulțumiți-vă cu restul și nu împărțiți mai departe! Acest rest este exact numărul zilelor care au trecut de la începutul ritmului respectiv – numărul pe care îl treceți în calendar, așa cum v-am spus mai devreme, și numărați mai departe.

A treia modalitate de calculare a bioritmului personal este și cea mai simplă: pe piața de software există nenumărate programe pentru toate sistemele (fără calendarul lunar). Bineînțeles că aproape toate folosesc reprezentarea grafică incorectă, cea sinusoidală, iar unele mai dau și lămuriri suplimentare. Dacă aveți un astfel de program, trebuie doar să vă gândiți că ritmurile decurg în realitate așa cum v-am arătat noi și că lămuririle nu sunt neapărat valabile pentru dumneavoastră personal. Între timp au apărut și multe calculatoare de buzunar și chiar ceasuri brățară, care, după introducerea datei de naștere, indică bioritmul.

2. Ritmul cotidian al organelor

De ce somnul între orele 1 și 3 noaptea este atât de important pentru organism? De ce este mai ușor să-i culcăm pe copii înainte de ora 19 decât după aceea? De ce este atât de odihnitoare și de sănătoasă o moțăială la birou între ora 13 și 15?

Poate că rândurile următoare vă vor da un răspuns edificator la aceste întrebări care ne frământă pe toți.

La fel ca și bioritmul întregului corp, fiecare organ în parte este supus unui ritm, care în decurs de 24 de ore atinge faza de vârf și faza depresivă. În anumite intervale, care rămân aceleași, organele lucrează deosebit de eficient timp de două ore și imediat după aceea își rezervă o pauză de refacere, în care, pentru vreo două ore, se odihnesc și se regenerează.

Cu toate că aceste informații nu sunt prea răspândite, după cum veți vedea, mulți oameni, din toate colțurile lumii se orientează conștient sau inconștient după posibilitățile și cerințele pe care aceste informații le aduc.

Ritmurile organelor se comportă după cum este indicat în tabelul de mai jos.

Organ	*Faza de vârf*	*Faza depresivă*
Stomac	ora 7 – 9	ora 9 – 11
Splină și pancreas	ora 9 – 11	ora 11 – 13
Inimă	ora 11 – 13	ora 13 – 15
Intestinul subțire	ora 13 – 15	ora 15 – 17
Vezica urinară	ora 15 – 17	ora 17 – 19
Rinichi	ora 17 – 19	ora 19 – 21
Circulație	ora 19 – 21	ora 21 – 23
Acumulare generală de energie	ora 21 – 23	ora 23 – 1
Vezica biliară	ora 23 – 1	ora 1 – 3
Ficat	ora 1 – 3	ora 3 – 5
Plămâni	ora 3 – 5	ora 5 – 7
Intestinul gros	ora 5 – 7	ora 7 – 9

Dacă, încet-încet, veți ajunge să cunoașteți ritmurile organelor, atunci puteți lua nenumărate măsuri pentru propriul confort și pentru sănătate și le puteți intensifica efectul – de pildă administrarea leacurilor sau eliminarea toxinelor. Este asemănător cu bioritmul: un comportament ciudat, pe care fiecare îl știm că-l avem, își găsește explicația edificatoare în ritmul organelor. Dacă știți că între orele unu și trei după-amiaza „oboseala este un semnal sănătos, condiționat fizic, nu trebuie să vă faceți reproșuri (și nici altora), numai pentru că sunteți cuprins de un acces de moleșeală. Mai ales părinții și educatorii ar putea trage mari foloase din următoarele informații, pentru că le va veni mai ușor să înțeleagă comportamentul „anormal" al protejaților lor.

Să pornim împreună la drum prin desfășurarea unei zile și anume așa cum o face majoritatea oamenilor: sună deșteptătorul – este timpul pentru micul dejun!

De la ora 7 la ora 9 dimineața – stomacul

După terminarea activității, intestinul gros își ia o scurtă pauză, stomacul lucrează la capacitate maximă și este gata pentru furnizarea de energii. Dar ce fel de energii? Cu ce vă începeți ziua? Cu cearcăne, țigări, o ceașcă de cafea și cu ziarul de dimineața? Sau cu un mic dejun echilibrat de fulgi de cereale și fructe uscate, cu o alimentație sănătoasă și ceai de plante?

După cum ați aflat din partea a II-a, această întrebare este prea puțin importantă, dacă vă începeți ziua în așa fel încât să fiți plini de elan și de optimism. Și aici nu decide compoziția micului dejun, ci sentimentele și gândurile cu care părăsiți patul.

Uneori s-ar putea ajunge la ideea că există, de fapt, numai două categorii de oameni: cei care își fac griji și cei care nu o fac! Cei încărcați de griji, al căror trecut și viitor sunt mai importante decât momentul, se târăsc dimineața din pat și spun: „Ce nu va merge astăzi bine? Ce sarcini chinuitoare trebuie să îndeplinesc astăzi?" Ei au mereu senzația că nu le va reuși nimic, ei se gândesc întotdeauna la ce e mai rău și contează pe faptul că nu vor fi lăsați baltă – ceea ce se va și întâmpla, pentru că ei iau această posibilitate în calcul. Cine, însă, nu-și face griji, va sări dimineața din pat, va trage perdelele, va râde de vremea ploioasă și va spune că va fi o zi minunată. În ochii acestor oameni nimic nu pare să meargă vreodată strâmb, ei învață din fiecare greșeală, ei nu confundă esențialul cu superficialul, sunt maeștri în a rezolva probleme majore și cad mult mai ușor în picioare.

Nu contează cărei grupe îi aparțineți în acest moment (probabil că aparțineți când unei grupe, când celeilalte). Important este însă că puteți alege cărei grupe vreți să-i aparțineți.

Chinul alegerii ușurează probabil înțelegerea faptului că sculatul de dimineață și primele minute după aceea decid de multe ori cum decurge restul zilei – așa cum fredonăm multă vreme melodia pe care tocmai am auzit-o la radio și după aceea ne colorează evenimentele ulterioare. Sigur, cafeaua și țigările de dimineață nu sunt sănătoase, însă dacă de acestea aveți nevoie pentru a începe ziua degajați, binedispuși și optimiști, atunci nu vă lăsați influențați de nimeni pentru a face altceva!

Tocmai dimineața reprezintă un bun prilej de a vă cunoaște instinctul și de acționa conform lui, de pildă să vă pregătiți micul dejun după cum aveți chef (cu mențiunea că puteți avea deja încredere în instinctul dumneavoastră. Două pahare de whisky băute dimineața nu înseamnă neapărat dependență...). Într-adevăr, este trist ce s-a încercat în ultimele decenii să ni se prezinte drept „un mic dejun sănătos". Bineînțeles, fructele și pâinea neagră sunt sănătoase, însă ele nu sunt pe gustul oricui. Dacă vă face mai bine cafeaua și nu ceaiul, de ce nu? Dacă țigara de dimineață asigură regularitatea scaunului, de ce nu? Dacă vă plac mai mult chiflele proaspete din făină albă și unse zdravăn cu unt, și nu chiflele de graham, atunci nu este nevoie să renunțați la gusturile dumneavoastră.

Deci, deosebit de importantă dimineața este o atmosferă destinsă și lipsită de stress. Însă cum își configurează unii oameni acest start? Ceasul deșteptător sună la o oră care abia dacă mai permite rezolvarea

în grabă și în stress toaleta de dimineață, micul dejun, hrănirea copiilor etc. Aproape că avem conștiința încărcată dacă nu pornim în noua zi cu motoarele la maxim, ca și cum ar trebui să dovedim ceva cuiva. Pentru mulți, ziarul este un paravan împotriva vorbăriei partenerului, ferindu-i de stressul gândurilor și de pălăvrăgeala copiilor pentru a savura, măcar pentru câteva secunde, liniștea necesară. Și nici chiar acestea nu funcționează întotdeauna: poate că mai și credem că ziarul redă realitatea și că vorbește despre viață!

Ce irosire a puterilor!

Dumneavoastră alegeți cu ce vă încărcați stomacul primitor (și spiritul), dacă îl încărcați negativ sau dacă îi faceți daruri. Treziți-vă la timp, pentru a face totul într-un ritm liniștit, faceți un duș fără să vă grăbiți (veți citi în partea a patra cât este de important), mâncați și beți în liniște ce vă place și ce vă oferă mulțumire. Renunțați la ziar, dacă articolele din el vă deprimă sau vă supără și, dacă prin comportamentul dumneavoastră de dimineață doriți să demonstrați ceva cuiva, atunci merită să o faceți față de dumneavoastră însivă: „Să vedem ce pot să ofer eu acestei zile și ce-mi poate oferi ea mie..."

Nimeni nu s-a născut „ursuz dimineața". Noi devenim așa sau ne lăsăm modelați în acest sens – de locuri proaste pentru dormit (vezi pagina 271), vești proaste, gânduri negre. Cum doriți să arate dimineților dumneavoastră? Ce doriți să digerați dimineața? Ce vă împiedică să vă treziți fericiți dimineața? Găsiți răspunsul și porniți la fapte.

De la ora 9 la ora 11 dimineața – splina și pancreasul

Splina și pancreasul muncesc din plin, stomacul se odihnește. De aceea, un mic dejun greu după ora nouă dimineața va cădea greu și vă va obosi.

Pancreasul controlează nivelul glicemiei. Dacă în aceste două ore vă potoliți foamea cu ceva dulce, nivelul glicemiei crește, iar glanda trebuie să lucreze din greu pentru a-l coborî. De aceea dulciurile ajută numai pentru scurtă vreme, după care asigură o cădere a puterii de muncă, pe care o combatem de multe ori artificial cu cafea – un cerc

vicios. Renunțați la toate dulciurile, chiar dacă vă vine greu, măcar în timpul acestor două ore.

Tocmai copiii sunt cei care preferă dulciurile între 9 și 11 dimineața și, după foarte scurt timp, sunt prost dispuși, nervoși, nerăbdători și se plictisesc repede. Proasta dispoziție se prelungește mult, mai ales dacă, pentru a le distrage atenția, li se oferă alte dulciuri sau, în cazul sugarilor, li se dau porții absolut inutile de hrană din biberon.

Acest efect apare și la adulți, cu deosebirea că, de cele mai mult ori, ei se pot stăpâni mai bine. Autodisciplina nu schimbă cu nimic efectul dulciurilor; ea cheltuie numai puterile. Ciudat este că în timpul acestor două ore suntem mai sensibili la lipsa de afecțiune și la critică. Și dacă se mai adaugă și efectul dulciurilor, atunci se pregătește repede ceva ce nu se mai poate controla atât de ușor, nici chiar cu multă stăpânire de sine.

Infecțiile se vindecă mai repede dimineața decât după-amiaza, pentru că splina produce pe bandă rulantă globulele albe, ajutoarele importante ale puterilor noastre de vindecare. Și pentru că splina lucrează la maxim înainte de prânz, există un efect secundar interesant: analiza sângelui se face, de obicei, dimineața. Întotdeauna trebuie să aparem acolo treji, și de aceea este omenesc că nu trebuie să așteptăm până după-amiaza, înainte să ne potolim stomacul care protestează de foame. Totuși, trebuie să ne gândim că rezultatul analizelor sângelui este întotdeauna altul dacă sunt făcute între 9 și 11 sau între 11 și 13 (în ora de refacere a splinei) și astfel, numărul de hematii este mai mare. De obicei, deosebirile nu sunt grave, însă în cazul unor boli anumite, ele influențează foarte mult tratamentul ulterior, ceea ce este un dezavantaj tocmai în cazul bolilor grave.

În spitale este o practică generală să se facă analiza sângelui când splina lucrează la maximum, fără a se ține cont de aceast fapt. De aceea ar fi de folos ca în anumite cazuri, în care stomacul gol nu are nici un rol, să se amâne analizele de sânge pe după-amiază, pentru a obține un rezultat mult mai edificator și pentru a stabili mai bine tratamentul.

De la ora 11 la ora 13 – inima

În faza de vârf a activității inimii nu vă împovărați această pompă de încredere cu mâncatul pe săturate până la senzația de plesnire, ci mân-

cați numai până când v-ați potolit foamea. Oricum, senzația de sațietate se instalează abia la cinci minute după masă. Din păcate, de multe ori nu sunt posibile pauzele de odihnă de după masă, însă ați putea cel puțin să amânați pentru o altă oră cumpărăturile.

Cine nu prestează o activitate fizică, ar face bine să renunțe definitiv la masa de prânz de la cantină.

De ce angajații cu jumătate de normă realizează de multe ori la fel de mult ca un angajat cu normă întreagă? Răspunsul urmează.

De la ora 13 la ora 15 – intestinul subțire

Aproape toți am avut această experiență: pe la ora 13 ne năpădește brusc oboseala și apare scăderea randamentului, mai ales după un prânz copios. Activitatea inimii și circulația slăbesc, iar intestinul subțire, care joacă rolul principal în multe procese digestive, își cere drepturile și dorește o pauză. Activitatea lui este ghidată de sistemul nervos vegetativ (în mod normal neinfluențabil de voință), care poate fi blocată sau dereglată de fiecare formă de stress sau de nervozitate. De aceea, siesta visătoare din țările sudului este un aranjament plin de sens. Că nu s-a impus și la noi se datorează încâlcitei și ignorantei morale a muncii, care confundă nevoile vitale cu chiulul și lenea. Am uitat că abia în secolul nostru au fost introduse orele exacte de începere și de terminare a lucrului. Măcar niște pauze de prânz mai lungi ar diminua drastic îmbolnăvirile și cheltuielile de spitalizare ale firmelor și instituțiilor noastre.

De la ora 15 la ora 17- vezica

Vezica urinară, un important organ de dezintoxicare, lucrează deosebit de bine de la ora trei la ora cinci după amiaza.

Dacă pe vreme frumoasă strângeți la această oră un buchet de urzici moarte și le puneți într-o vază, atunci puteți – indiferent de vreme – să culegeți timp de multe zile florile și să preparați din ele un ceai grozav pentru vezică și care are un efect profilactic contra infecțiilor vezicii.

Dacă le culegeți când luna este în creștere și se află și în Scorpion (deci începând cu luna mai), atunci veți obține cel mai bun ceai curativ. Băuturi eficiente pentru vezică puteți bea și până la ora 19, când faza de vârf a rinichilor ia locul fazei de vârf a vezicii.

Toate ceaiurile pentru curățarea sângelui au cel mai bun efect atunci când sunt băute între orele 15 și 19, în perioadele în care luna este în al doilea pătrar. În general este un lucru bun să se bea mult în aceste patru ore.

De la ora 17 la ora 19 – rinichii

În aceste două ore lucrează cel mai bine organele centrale de dezintoxicare, rinichii. Am vorbit mult despre importanța bunei funcționări a dezintoxicării organismului. Dacă, de pildă, este posibil să aveți oră la masaj după ora 17, profitați de această șansă: el va fi extrem de eficient tocmai pentru rinichii încărcați, și astfel pentru tot corpul (chiar dacă tratamentul este uneori dureros – un semn că pică bine).

După ora 19 este indicat să se bea cât mai puțin, mai ales înainte de culcare. În special cacaoa sau laptele încarcă rinichii, deoarece laptele nu mai este „prelucrat" foarte bine. Laptele cald, care este oferit sau recomandat cu atâta mărinimie înainte de culcare, mai mult dăunează decât folosește! Nu vă mirați atunci că aveți somnul greu și că visați urât. Laptele este un aliment, nu o băutură!

De la ora 19 la ora 21 – circulația

Mulți părinți au zilnic această problemă: dacă reușesc să-și trimită copiii la culcare înainte de ora 19, atunci aceștia adorm de multe ori fără nici o problemă. După această oră, trimisul la culcare devine deseori o bătălie crâncenă, pe care copiii o câștigă de obicei într-un fel sau altul, pentru că nimeni nu poate fi silit să doarmă. Iar ei nu se apără fără motiv: de la ora 19 la ora 21, circulația funcționează cel mai bine. În această perioadă, corpul și spiritul se gândesc la cu totul altceva decât la dormit.

Există chiar mulți copii care abia acum se trezesc cu adevărat. Cât scandal și ceartă nu s-ar evita dacă s-ar accepta acest ritm măcar la copiii mai mari și nu i-am sili să meargă la culcare! Pentru mulți copii, această oră este ideală pentru făcutul temelor, unii descoperă abia la această oră înaintată cheful de învățat. În cazul în care copiii dumneavoastră se numără printre aceștia, atunci nu vă putem sfătui decât să renunțați la războiul zilnic. Scandalul pe care îl provoacă această bătălie are efecte mult mai profunde decât pacea de scurtă durată pe care ne-o aduc puținele ore petrecute fără copii.

De la ora 21 la ora 23 – acumularea energiei

Aceste două ore, pe care noi le numim ale „recuperării energiei", la chinezi se numesc, după un meridian al corpului, „timpul triplului încălzitor". Cine este în această perioadă sensibil la frig, cine nu poate adormi decât într-o încăpere încălzită nu ar trebui să ignore acest semnal. Undeva s-a creat un dezechilibru fizic sau emoțional și necesită atenție.

Și aceste două ore sunt pentru mulți niște ore pline de vitalitate, energia lor iese abia acum la iveală. Aceasta se simte îndeosebi la tineri, care se gândesc acum să meargă la discotecă și nu la odihnă. Poate și mulți oameni mai în vârstă și-ar fi păstrat acest instinct dacă nu li s-ar fi băgat în cap, ani de-a rândul, toată pălăvrăgeala despre normalitate: „Trebuie să dormi, altfel mîine vei fi obosit". Ați fost vreodată obosiți fizic după o seară cu adevărat frumoasă, după o noapte superbă în care v-ați distrat?

Și după un somn de zece ore, o viață anostă va genera oboseală și în timpul zilei. Din fericire, tinerii își iau deseori libertatea de a asculta instinctul natural.

De la ora 23 la ora 1 – vezica biliară

Vezica biliară, organul care contribuie cu secrețiile lui la prelucrarea hranei în intestinul subțire, și ficatul, marele organ al dezintoxicării, își trăiesc clipa cea intensă între unsprezece și trei noaptea. Cine se trezește des în această perioadă, are un motiv serios să aibă grijă de

funcțiile bilei și ale ficatului. În general, renunțați seara la mâncărurile grase. Cinele bogate în grăsimi încarcă suplimentar aceste organe și le împiedică să funcționeze optim.

Pentru cine are probleme cu bila, compresele umede și calde aplicare între ora unsprezece și unu noaptea sunt o adevărată binecuvântare. Beți și ceai fierbinte, cu înghițituri mici și în nici un caz nu beți băuturi reci. Sucul de ridichi este la fel de indicat. Intestinul trebuie descongestionat, în caz de necesitate golit cu ajutorul unei clisme, iar corpul trebuie menținut cald.

Dacă există probleme cu ficatul și cu bila, atunci munca în schimbul de noapte este o adevărată otravă, deoarece cele două organe nu se pot reface.

De la ora 1 la ora 3 noaptea – ficatul

Se știe că odihna este bună pentru ficat, că se prescriu chiar ore de somn pentru refacerea lui, fiindcă este o certitudine că numai în somn ficatul se poate regenera și își poate face datoria – vitală – de a dezintoxica. Deci este deosebit de dezavantajos ca ficatul să fie suprasolicitat între orele unu și trei noaptea. Un rol deloc de neglijat în refacere îl are o bună încălzire a corpului (care este de obicei asigurată în pat).

În general, nicotina și alcoolul au un efect mult mai dăunător pentru organism între orele unu și cinci dimineața decât la orice altă oră – un fapt care explică o statistică dură: femeile suferă mai puțin de ficat decât bărbații, deoarece băutoarele păcătuiesc de obicei pe ascuns în timpul zilei.

De la ora 3 la ora 5 dimineața – plămânii

Alpiniștii și excursioniștii pătimași știu că o plecare la ora trei dimineața are mai mult elan decât un somn bun până la ora cinci. Și aceasta pentru că ora de vârf a plămânilor este între trei și cinci dimineața. Un start bun compensează mult mai bine diminuarea forțelor după ora cinci, din cauza obișnuinței. Fumătorii cunosc accesul

de tuse de dimineață: plămânii au lucrat toată noaptea și acum dau afară tot ce nu are voie să se afle în interiorul lor.

Cine se trezește noaptea regulat, la aceeași oră, are un motiv întemeiat să suspecteze că ceva nu este în regulă cu organul care tocmai lucrează din plin.

De la ora 5 la ora 7 – intestinul gros

Hrana stă în intestinul subțire circa două ore, iar în intestinul gros 20 de ore. Diareea indică probleme de digestie în intestinul subțire, în timp ce constipația indică o perioadă prea lungă de „stopare". Între orele cinci și șapte dimineața am putea sprijini munca de eliminare a toxinelor a intestinului gros și o putem face bând un pahar de apă călduță sau dacă mâncăm fructe uscate.

Odată cu această scurtă călătorie prin intervalele orare ale zilei, ați mai cunoscut încă un ceas interior, pe care îl puteți urma și veți avea numai de câștigat. Bineînțeles, ticăitul lui nu se armonizează în multe privințe cu modurile de comportament care ne-au fost inoculate ca fiind normale, sănătoase sau „pentru că așa se cade". Însă, cunoscând aceste ritmuri o să vă vină mult mai ușor să aveți încredere numai în instinctul dumneavoastră și să îndepărtați câte un balans interior sau exterior între normalitate și realitate.

Una dintre imaginile distrugătoare pe care le-a adus pe lume timpul nostru este convingerea că data nașterii ar spune ceva despre starea fizică sau intelectuală, despre puterea de a munci, a iubi, despre mobilitate și alte cele. Dacă credeți în așa ceva, atunci se va întâmpla ce încearcă să vă convingă știința și statistica. Însă dacă nu doriți să priviți îmbătrânirea ca pe o cămașă de forță biologică, dacă puteți simți cu corpul dumneavoastră tinerețea în fiecare secundă a vieții și țineți pasul cu ea, atunci ar fi indicat să striviți aceste convingeri ca pe niște păduchi, să ascultați ceasul interior și să vă adaptați un pic ritmului lui. Ar mai exista altfel oameni – de exemplu artiști, de la Goethe la Pablo Picasso și până la Arthur Rubinstein – care să creeze opere de artă la vârsta de 80 de ani (în timp ce unii tineri de 30 de ani așteaptă cu resemnare pensia)? Cu siguranță nu!

Viața de zi cu zi ne spune permanent că fericirea nu are nici o legătură cu vârsta, bogăția și, nu în ultimul rând, cu sănătatea, ci cu liniștea interioară, cu mulțumirea de sine și față de lume, indiferent de cum arată restul lumii sau care este starea propriului corp. Sigur, gândurile dumneavoastră nu pot uneori modifica aspectul lumii exterioare decât încet, iar uneori deloc. Însă lumea dumneavoastră, lumea interioară o puteți schimba într-o fracțiune de secundă dacă vă decideți să o faceți, fără să închideți ochii în fața lumii. Este de ajuns să știți că nici un om nu s-a însănătoșit plângându-se, că nici o problemă nu s-a rezolvat prin văicăreli.

Unii își vor pune întrebarea cum se petrec lucrurile în călătoriile cu diverse fusuri orare: dacă de pildă, în urma unei călătorii de câteva ore cu avionul ajungeți într-o țară în care soarele e sus pe cer, în timp ce ceasurile interioare semnalizează că e ora de culcare. Oricine a întreprins o astfel de călătorie știe că se dau peste cap funcțiile organelor și că durează câteva zile până când se recâștigă confortul fizic și omul se poate lăsa în ritmul noului mediu.

Din păcate nu vă putem oferi sfaturi general valabile Călătorii și cei care zboară mult cunosc problema și fiecare și-a descoperit propria metodă pentru a depăși cât mai repede această schimbare. Însă unele din aceste probleme se bazează pe activitatea mentală a fiecăruia în parte: o constipație vine de la ideea ca în țară străină să nu se renunțe la nimic înainte de a fi câștigat încrederea în propria capacitate de a se descurca cu tot ce este nou. În schimb, mulți oameni, cărora nu le pasă de călătoriile lungi de-a lungul și de-a latul planetei și nici de fusurile orare, stăpânesc arta de a se simți peste tot ca acasă. Acestor indivizi fericiți le reușește cu siguranță cel mai repede schimbarea ritmurilor corpului. Aceștia sunt oamenii care călătoresc toată viața cu bagaje puține – atât fizic, cât și în inimă.

Observați dumneavoastră înșivă, uitați-vă, percepeți, luați notițe: propria experiență a ritmurilor organelor este mai importantă decât informația din afară. Deși informația este necesară, ea nu este, în cele din urmă, decât o unealtă. Capul și mâna care se folosesc de această unealtă se sprijină pe experiență și exercițiu. Inima însă, care ghidează capul și mâna, nu se bazează pe nimic – cu excepția propriei amintiri despre confortul de acasă.

IV. SĂ CONSTRUIM ȘI SĂ LOCUIM SĂNĂTOS

Casa voastră să nu fie o ancoră, ci un catarg. Să nu vă strângeți aripile ca să intrați pe ușă, nici să nu vă plecați capul, pentru a nu da cu el de tavan, nici să nu vă fie teamă să respirați. Casa voastră nu trebuie să vă păzească secretele și nici să nu vă găzduiască darurile. Căci ceea ce este infinit în voi trăiește în Palatul Cerului, a cărui poartă este ceața dimineții și ale cărui ferestre sunt cântecele și liniștea nopții.

Khalil Gibran

Corpul nostru este ca o corabie pe care ne putem bizui, o construcție robustă cu care spargem valurile vieții. Pentru a putea trece nevătămați prin furtunile și acaliniile inevitabile, este necesară – după cum v-am arătat în mai multe rânduri – o anumită întreținere. În acest capitol vrem să răspundem la întrebarea: cum să ne construim casele și locuințele – catargele, sprijinul pentru pânzele noastre care ne poartă în călătoria noastră prin viață – pentru a le face niște locuri reconfortante și solide, spații care să ne dea puteri, în loc să ni le ia.

Bineînțeles, de la bun început oamenii înșiși sunt cei care prin căldura sau lipsa de entuziasm a gândurilor, prin atitudinea lor față de viață și datorită iubirii și temerilor lor își mobilează locuințele cu viață și fericire sau cu disensiuni și epuizare. Fie că locuințele noastre devin catarge zvelte, care împreună cu velele lor se dăruie cu inima ușoară vântului și valurilor, fie că devin ancore masive, care fac greoaie și obositoare scurta noastră călătorie pe pământ – noi avem alegerea.

Însă talentul de navigator al căpitanului nu dă roade dacă catargul este putred: bunăvoința, cea mai sănătoasă atitudine față de trup și față de viață nu pot rezolva nimic, dacă pericolul vine din afară, dacă ignoranța, indiferența, constrângerile și avariția ne transformă locuința într-un loc distructiv, în izvoare de otravă și dacă ne subminează sănătatea.

Otrăvurile și radiațiile care sunt cuprinse în locuințele noastre și în materialele lor „moderne" de construcție – cu care noi finisăm, zugrăvim, lăcuim, sigilăm, lipim, izolăm – transformă multe dintre căminele și locurile noastre de odihnă în locuri în care se strecoară încet-încet slăbiciunea și oboseala, până când se ajunge la afecțiuni grave și la moarte. Din America provine denumirea de „sindromul răului de casă" – termen generic pentru o serie de boli și dereglări fizice grave, care au o cauză comună: inhalarea sau contactul cu gaze și otrăvuri, care sunt conținute în materialele de finisaj ale noilor construcții și care emit gaze sau sunt inhalate sub formă de praf. Aproape ca în cazul minerilor, care trebuie să ia în calcul și pneumoconioza ca boală profesională, mulți dintre noi ne-am obișnuit deja, conștient sau nu, din inerție sau cu resemnare, să trăim cu aceste otrăvuri și cu bolile pe termen lung pe care acestea le declanșează. Acest proces de adaptare ușurează activitatea guvernului în fixarea valorilor limită oficiale pentru cantitatea de elemente dăunătoare din aer, alimente și materiale de construcții, care sunt calculate după niște criterii care arată bine în laborator, însă care nu sunt niciodată valabile în cazuri particulare – în primul rând pentru că o otravă nu apare aproape niciodată singură, ci intră în reacție cu multe alte elemente, în al doilea rând pentru că tabelele cu valorile extreme iau de cele mai multe ori în considerare numai daunele pe termen scurt și, în al treilea rând, pentru că sunt cuprinse numai elementele dăunătoare cunoscute, nu însă și elementele necunoscute sau noi, despre al căror grad mai mare sau mai mic de otrăvire trebuie mai întâi să-i convingem cu dovezi solide (cu multe cazuri de boală și deces) pe producători.

Dacă un singur bebeluș se îmbolnăvește din cauza formaldehidei din mobilele din span presat, este absolut nesemnificativ dacă mulți alți sugari mai suportă această atmosferă.

Construcțiile moderne de locuințe nu mai țin cont, din păcate, decât rareori de regulile de bază ale construcției sănătoase și benefice

omului (poate pentru că majoritatea constructorilor și arhitecților nu construiesc pentru ei înșiși). Voința politică doarme, lipsește informația pe o bază largă – mai ales informația că o construcție și o locuință sănătoase nu trebuie să fie în nici un caz mai scumpe decât aplicarea metodelor obișnuite, mai ales dacă în factura cu cheltuieli se include și refolosirea sau protecția mediului. Cât costă îndepărtarea deșeurilor speciale, poate cel mult cât o podea de parchet?

Trebuie deosebite în special arta momentului potrivit de fazele de construcție și de finisare și, mai ales, arta de a deosebi între ele locurile adecvate de cele neadecvate, care aproape că au fost date uitării. Există numeroase construcții, lucrate după moda zilei, care după câțiva ani demonstrează că efortul depus pentru construire a fost inutil, fiindcă aceste două arte i-au fost necunoscute. Dorința noastră este să le revigorăm, căci ignorarea lor poate încetini mult dezvoltarea unor construcții ecologice și poate chiar bloca anumite domenii sau submina starea dumneavoastră de sănătate. Însă dacă stăpâniți puținele reguli de bază, atunci ați făcut un mare pas înainte pentru a face din locuința dumneavoastră un mediu de odihnă și de întărire.

Fără îndoială, ecologii au obținut multe pentru a diminua auto-otrăvirea, iar în unele domenii au reușit chiar să o oprească. Azbestul, formaldehida, dioxina – sunt nume de otrăvuri, cuvinte care ne amintesc de eforturile susținute ale acestor oameni pentru a crea un mediu mai natural, demn de trăit. Unii pionieri și redescoperitori ai construitului și locuitului biologic nu ne fac nici nouă, dar nici lor înșiși, un mare serviciu, dacă militează fanatic pentru un scop nobil sau dacă, datorită situației generale, sunt în pragul resemnării. Amărăciunea este de înțeles, însă ea nu are voie să ne ducă la războaie cu economia, politica și industria și astfel să se distrugă ce e bun din această muncă. Dacă nu avem încredere în noi și în viitor, toate vor rămâne așa cum sunt.

Mulți oameni bine intenționați sunt, conștient sau inconștient, dependenți de rezultatul faptelor lor și își doresc ca munca de o viață să dea roade vizibile; ei doresc confirmarea în mediul lor. Deși aceasta este o dorință legitimă, ar fi mai bine să se renunțe definitiv la ea. Este prea mare primejdia de a deveni dependenți de aceia care aplaudă mult. Drumul spre o construcție demnă și sănătoasă și spre o locuință de asemenea demnă și sănătoasă este anevoios și se parcurge cu pași

mici, abia perceptibili. Dacă așteptăm miracole într-o eră în care domnesc dorința de a avea și teama de a nu avea, atunci ne aflăm pe calea sigură spre eșuarea celor mai bune intenții. Va mai trece ceva vreme până când vom avea pe acoperiș o instalație solară și până când vom folosi căldura solului sau apa de ploaie pentru instalațiile sanitare, până când constructorilor le va păsa în primul rând nu de portofelul lor, ci de binele clienților lor – până când ne vom fi împrietenit cu toate domeniile naturii și ne vom fi reconectat la ciclurile ei.

Se înmulțesc semnele unei îmbunătățiri: mulți consumatori, constructori și zugravi, tâmplari, tapetari și meșteșugari au început deja să-și schimbe concepțiile și accentuează acum sintagme precum ocrotirea mediului, degradabil biologic și altele asemănătoare. Cu toate acestea, se dovedește tot mereu că astfel de declarații au fost pripite sau false, că de multe ori nu sunt rostite decât pentru a ne arunca praf în ochi. Iar în magazinele de specialitate și pe șantiere se vor găsi mult timp de acum încolo produse al căror efect dăunător îl vom simți după mai multă vreme (chiar dacă acum poartă sigla de protejare a mediului).

- Atâta vreme cât politica și economia lucrează mână în mână, pentru a ne domina,
- Atâta vreme cât suntem folosiți drept cobai pentru produse chimice și radiații noi – din aer, elemente de construcție, îmbrăcăminte, alimente, „medicamente", aparate electrice etc.,
- Atâta vreme cât valorile limită stabilesc numai perioada în care este permis prin lege să ne afectăm sănătatea și atâta vreme cât bebelușii și bătrânii nu sunt luați în considerare în stabilirea valorilor extreme,
- Atâta vreme cât trebuie să așteptăm mereu o dovadă științifică, înainte ca politica sau un producător responsabil să se decidă să întreprindă „ceva",
- Atâta vreme cât nu reiese că o radiație sau un material este dăunător sănătății după câțiva ani și are ca urmare o boală gravă sau chiar moartea, trebuie să ne luăm soarta în mâini, să ne trezim singuri și să rămânem treji. Și chiar dacă lucrurile iau o întorsătură bună, atunci toate acestea s-au întâmplat numai pentru că ne-am trezit, pentru că ne-am asumat responsabilitatea pentru viața noastră.

Rareori ne putem aștepta la ajutor și explicații care să vină de sus și de care este nevoie în cazuri particulare. Oamenii de acolo, de sus, plătiți de noi și aflați în slujba noastră, se mișcă mult prea des dincolo de realitate, dincolo de adevăratele necesități ale stăpânilor lor. Cu toate acestea, este de înțeles dorința guvernelor de a emite legi care să garanteze locuri de muncă și locuințe demne și sănătoase, dacă noi înșine nu avem soluția la îndemână, dacă lipsesc informațiile necesare despre aportul personal. Însă dacă există suficiente informații – vrem să subliniem acest lucru – nu există aproape nimic ce nu am putea face singuri, fie că suntem constructori, proprietari sau chiriași. Numai rezultatele obținute prin forțe proprii sunt de durată, numai ele aduc o reală schimbare a concepțiilor și activităților, acțiuni care oferă, în cele din urmă, mulțumire și împlinire, pe care nu ni le oferă niciodată nici legile și nici rețetele învățate sau preluate orbește. Teama că nu poți realiza nimic singur nici nu va mai exista. Aplicați în liniște legile pe care le-ați dori – înainte de a vă decide să achiziționați.

Numai pe această cale poate crește siguranța dumneavoastră interioară. Orice siguranță promisă („Alegeți partidul nostru! Vom face totul pentru protecția mediului!") creează dependență și, astfel, neajutorare și teamă.

Dacă începând de astăzi nu mai aruncați altora responsabilitatea pentru acțiunile dumneavoastră și pentru urmările acestora, indiferent că sunt politicieni, experți sau firme producătoare, atunci nu există motive de amărăciune sau resemnare. Bineînțeles, într-o oarecare măsură suntem obligați să avem încredere atunci când cumpărăm și verificăm un produs. Însă, ca peste tot în viață, încrederea oarbă nu-și găsește locul aici; încrederea oarbă înseamnă foarte clar: „Preia tu reponsabilitatea. Eu sunt bine dacă totul merge bine. Dacă nu iese ceva, tu ești de vină."

Verificați cu instinctul și cu judecata sănătoasă, nu vă lăsați amețiți de spoturile reclamelor și la fiecare decizie pentru sau împotriva unui produs sau a unei măsuri, luați în considerare patru adevăruri fundamentale:

- Prin decizia dumneavoastră hotărâți ce se produce și/sau ce se importă, și cine câștigă banii dumneavoastră! Fie că este vorba de legume, lemn, vopsele sau sisteme de încălzire. Dumneavoastră ați fost și ați rămas client. Fiecare din deciziile dumneavoastră este de o mie de

ori mai eficientă decât votul dumneavoastră sau un discurs politic de trei ore.

• „Cu efect rapid" nu este la fiecare produs un eufemism pentru „otrăvitor" – însă în cele mai multe cazuri este!. „Cu efect îndelungat" denotă de multe ori calitatea unui produs sănătos – dar nu întotdeauna!

• Rezistent, nealterabil, de durată – toate aceste calități publicitare ar trebui să conducă la întrebarea: produsul se integrează fără efort în circuitul naturii? Sau arheologii vor descoperi, peste o mie de ani, gradul nostru de iresponsabilitate după conținutul de deșeuri și otrăvuri ale osemintelor noastre?

• Cine face tam-tam pe o anumită temă are nevoie să convingă; producătorul unui produs bun, ecologic, nu trebuie să convingă pe nimeni: este suficient dacă îl oferă spre cumpărare. Firmele cărora într-adevăr le pasă de sănătatea beneficiarilor produselor lor, își prezintă deseori produsele cu foarte mare modestie.

Aveți încredere în propria dumneavoastră decizie, verificați, cântăriți și abia mai apoi luați o hotărâre – fără presiuni, fără să vi se impună. Această impunere transformă decizia dumneavoastră într-o forță mult mai puternică decât vă închipuiți. În 1960, nu se găseau aproape nicăieri cămăși sau bluze din bumbac. Astăzi este foarte greu să găsești confecții 100% material sintetic (în afară de țările în curs de dezvoltare în care deversăm gunoiul). Nu uitați că nici o lege nu a provocat această schimbare, ci doar conștiința și instinctul fiecăruia că îmbrăcămintea din plastic este dăunătoare; cu alte cuvinte, instinctul dumneavoastră. Tot instinctul dumneavoastră este singurul mijloc pentru a opri de la bun început produse nefolositoare, dăunătoare pentru sănătate și natură.

În paginile următoare vă vom prezenta informații și alternative pentru a trăi mai sănătos în propria dumneavoastră casă, fără să fie nevoie de timp și de bani suplimentari. Interesul nostru de a fi credibili îl promovăm cu singurul mijloc pe care-l avem la îndemână: informația. Aportul dumneavoastră la reușita intențiilor se formulează foarte simplu: nu aruncați nimănui responsabilitatea pentru îmbunătățirea unei situații – în nici un domeniu de viață.

1. Construcții, finisări, renovări – momentul potrivit

Să construim și să locuim în armonie cu ritmurile naturii și ale lunii este mult mai ușor și mai plăcut de realizat, este mai ieftin pe termen scurt și pe termen lung și vă apropie cu un pas uriaș de intenția de a nu exploata natura și de a locui sănătos. S-ar evita nenumărate probleme în construcție și la finisaj dacă la lucrările la casă s-ar ține cont de fazele lunii și dacă s-ar folosi lemnul tăiat la momentul potrivit – lemnul fiind cea mai prețioasă materie primă.

Nu surprinde faptul că în domeniul construcțiilor și al decorațiunilor interioare nu se mai acordă nici o atenție ritmurilor lunare. Libertatea și propriile realizări sunt valori fundamentale mult mai importante decât obligațiile față de sine, față de aproapele nostru și față de natură: așa cel puțin sună mesajul cu care suntem bombardați zilnic de mult timp încoace.

Sublinierea drepturilor noastre fundamentale ne-a făcut aproape să uităm că fiecare drept fundamental este însoțit de zece obligații fundamentale.

Încet-încet, am reușit să ne obișnuim cu ideea că aburii diverselor lacuri se transformă imediat în aer sănătos, că materialele de protecție a lemnului care vin din conserve verzi sunt inofensive, că energia electrică vine din priză, că un detergent puternic se transformă în canalizare în apă limpede de băut, că adevărata viață poate fi văzută numai la televizor. Și, mai ales: că avem dreptul ca visele să ni se împlinească foarte repede, să devină eficiente rapid. Astăzi planificăm, mâine sunt gata!

Bineînțeles că din această accentuare unilaterală a libertății și drepturilor fundamentale s-au dezvoltat de-a lungul timpului multe constrângeri și în domeniul construcțiilor de case și al renovărilor: oameni care câștigă dublu, familii stressate care sunt silite să ia decizii rapide, să se bazeze pe sfatul experților și să se încreadă în prospectele publicitare. Sprijinită de industrie și publicitate, munca la și în casă s-a trans-

format într-un rău necesar sau într-un hobby secundar, orice promisiune de ușurare a muncii a fost acceptată cu bucurie, fără să se țină cont de consecințe, de un consum crescut de energie (consumul ridicat nu intră în contul industriei, ci în cel al caselor particulare) și de poluarea mediului înconjurător. Având toate aceste măsuri și mijloace, menite să ne ușureze munca, trecem cu vederea faptul că aceste facilități sunt de scurtă durată și că eficiența rapidă și „comoditatea" sunt cumpărate cu prețul exploatării excesive a naturii și a semenilor noștri. Știați că, pentru producerea unei baterii este necesar un consum de energie de 50 de ori mai mare decât va da vreodată această baterie; că pentru producerea unei mașini este nevoie de cel puțin atâta energie cât pentru a aproviziona o gospodărie obișnuită cu energie electrică timp de zece ani? Cine va vedea toate aceste legături nu va mai dori să plătească prețul exploatării excesive.

Specialiștii în construcții au o vorbă, și nu de azi sau de ieri, și anume că o casă nouă trebuie locuită „în primul an de dușman, în al doilea an de prieten și în al treilea an de proprietar". Zicala se bazează pe faptul că bolile unei construcții noi sunt vindecate abia după un an de zile, în special umiditatea pereților, care se usucă greu și care provoacă bolile reumatice. Astăzi se mai adaugă și emanațiile puternice de gaz ale materialelor de construcție folosite, ale zugrăvelilor și materialelor izolatoare, care îngreunează respirația primului locatar.

Acest proverb ar putea fi lăsat fără probleme în muzeul de curiozități ale trecutului dacă la construcții, finisări și renovări s-ar ține cont de momentul potrivit. Problema umidității pereților și podelelor, cu care ne-am resemnat, nici măcar nu ar mai apărea.

Aplicarea regulilor, a informațiilor și indicațiilor din acest capitol, precum și din celelalte capitole ale acestei cărți, pentru a locui sănătos, necesită o singură investiție: răbdare. Unele lucruri, pe care le lăsăm de obicei în seama arhitectului sau a firmei constructoare, trebuie să le facem noi înșine: de la alegerea materialelor de construcție la modalitatea de păstrare a căldurii sistemului de încălzire, la vopsele și lacuri, și până la alcătuirea unui orar conform regulilor momentului potrivit pentru fiecare etapă de construcție în parte. Toate acestea necesită răbdare și informare.

Poate că, dacă veți răspunde la aceste întrebări, veți lua mai ușor o hotărâre:

- Cât de des construiți o casă pentru dumneavoastră de-a lungul unei vieți?
- Dacă veți construi pentru alții, ați dori să locuiți în atmosfera acelei case?
- Și cât de important este pentru dumneavoastră sentimentul că ați făcut tot ce stătea în puterea și cunoștințele dumneavoastră pentru sănătatea locatarilor?

Natura are mare răbdare cu noi, oamenii. Și noi ar trebui să avem răbdare cu ea. Pentru că ea lucrează încet, în ritmul ei propriu. Florile mărului înfloresc uneori peste noapte, însă mugurii au existat încă din toamna trecută.

De la alegerea terenului la construcția de drumuri

Conform declarației unui cunoscut arhitect, care construiește de 15 ani case ecologice, în ultimul timp a cam scăzut entuziasmul pentru construcțiile și extinderile de acest tip. Motivul se găsește, probabil, în faptul că fiecare proprietar care năzuiește către o astfel de casă, deși are în vedere materiale naturale de construcție și sisteme ecologice de încălzire, are de-a lungul timpului experiențe neplăcute. Dacă tavanul se curbează după câțiva ani sau dacă se cojește lemnul, atunci și cu cea mai mare bunăvoință se poate ajunge la disperare. De multe ori putem observa că lemnul sau materialele naturale, de pildă din fațadă, trebuie tratate după câțiva ani, eventual cu un material izolant. Cu toate că a existat bunăvoință, lemnul care se umezea din ce în ce mai mult sau pericolul de putrezire l-au readus la resemnare pe proprietar. Pentru astfel de oameni, orientarea după ritmurile lunare poate fi o adevărată revelație.

Însă acest lucru ar putea avea consecințe serioase în industria lemnului și a materialelor de construcție: produsele lor – mobila, izolațiile, clădirile, lemnul de construcție de toate felurile și multe altele – ar deveni mult mai durabile și, mai mult, ar elimina eforturile pentru măsurile de întreținere și de protecție a lemnului. Însă mulți au înțeles deja: o astfel de societate nu are viitor. Fiecare savurează aplicarea

științei, tehnicii și a dezvoltării, fără să se gândească prea mult la dezavantaje. Însă dacă există soluții pentru înlăturarea problemei deșeurilor, dacă se pot otrăvi mai puțin corpul și mediul nostru, dacă rezistența lemnului, tăiat la vremea potrivită, permite o regenerare cu măsură a pădurii, atunci oricine ar trebui să afle despre aceste soluții și să le aplice. În ziua de astăzi, materialele biologice de construcție, izolațiile, vopselele naturale și produsele din lemn tăiat la momentul oportun sunt ceva mai scumpe, poate pentru că își pot permite numai întreprinderile mici să aibă în vedere momentul potrivit, sau pentru că pur și simplu lipsește experiența necesară. Pe de altă parte, viitorul ne va duce înapoi la mica întreprindere locală, care își valorifică direct produsele în strânsă legătură cu meșteșugarii care le prelucrează.

Știm din experiență cât de rapid se duce vestea, când tăietori de lemne, proprietari de fabrici de cherestea, arhitecți, zidari, zugravi, tâmplari, decoratori își fac treaba după regulile momentului potrivit și dacă aceștia folosesc lemnul adecvat. Ei există în multe locuri, clientela lor este mare, iar rezultatul muncii lor vorbește de la sine: protejarea mediului, sănătatea și calitatea devin la pentru mai mulți oameni factori decisivi în hotărârile lor. În vremuri ca acestea, în care construcția biologică a unei case nu mai este un neologism, se găsesc suficienți clienți care știu să aprecieze munca acestor oameni.

Alegerea terenului

Cât de importantă este pentru sănătatea dumneavoastră alegerea terenului veți afla în capitolul următor. Poate că atunci vi se va trezi interesul să cercetați terenul de așa-numite zone de perturbare, pentru a putea determina poziția exactă a casei. Merită să chemați un specialist pentru această sarcină, căci unele zone de perturbare sunt de așa natură, încât este de ajuns să se mute locul de casă cu un metru pentru a se evita radiațiile puternice și dăunătoare, care se împrăștie prin mai multe încăperi.

Cercetarea terenului are rost chiar și atunci când acesta este prea mic pentru a permite alternative pentru poziționarea casei. Repartizarea camerelor se va efectua în așa fel încât dormitoarele și camerele de lucru să fie cât mai departe de radiații puternice.

Specialiștii acestui domeniu pot cerceta oricând un teren, însă pentru a merge la sigur este valabilă următoarea regulă:

Cercetarea terenului se va face de către un specialist, atunci când luna este în creștere, pentru măsurarea zonelor de perturbare – cu cât este mai aproape de luna plină, cu atât mai bine. Radiațiile solului se intensifică pe măsura creșterii lunii.

Săparea pivniței

Momentul în care s-au efectuat săpăturile decide în mare măsură comportamentul pânzei freatice. Nefavorabile sunt zilele când luna este în creștere și zilele de apă (Rac, Scorpion, Pești), deoarece apa din pânza freatică intră în șanțuri și mai târziu își poate croi mai ușor drum prin fundație și prin pereții pivniței.

Săparea pivniței ar trebui făcută când luna este în descreștere. Nu este neapărat necesar, dar cele mai favorabile sunt zilele de pământ (Taur, Fecioară, Capricorn).

Fundația

Fundația poate fi, în general, turnată oricând. Cine vrea să meargă la sigur ar trebui să evite zilele de apă (Rac, Scorpion, Pești), deoarece fundația rămâne mai mult timp umedă și nu se usucă uniform.

Construirea pivniței

La ridicarea pereților pivniței, nerespectarea momentului potrivit este un dezavantaj. Construiți într-un semn de apă (Rac, Scorpion, Pești), pereții nu se usucă bine, ceea ce duce la un grad ridicat de umiditate al încăperii, iar uscarea se face foarte încet, ceea ar duce la transfomarea pivniței într-un focar pentru mucegai. Regula este aceasta:

Momentul potrivit pentru ridicarea pereților pivniței sunt semnele de lumină și căldură (Gemeni, Balanță, Vărsător și Berbec, Leu,

Săgetător); dacă există dificultăți în fixarea termenului, treaba se poate face și în semnele de pământ (Taur, Fecioară, Capricorn).

Podeaua și planșeurile dintre etaje

Pentru toate planșeurile, deci și pentru podea, se recomandă o uscare înceată, pentru a se evita crăpăturile. De obicei, în astfel de cazuri se apelează la spălări repetate cu apă (la circa 2-3 ore, podeaua este udată cu ajutorul unui furtun). Lucrul în momentul potrivit poate îmbunătăți radical rezultatul.

Planșeurile pot fi turnate oricând, cu excepția zilelor Leului, pentru a se evita uscare prea rapidă. Dacă nu se poate altfel, atunci planșeurile : vor menține continuu umede în zilele Leului.

Pereții

Momentul pentru ridicarea pereților poate fi ales oricând. Dacă este posibil și nu implică eforturi și cheltuieli prea mari, ar trebui avut în vedere și aici momentul adecvat, și anume perioada în care luna este în descreștere, deoarece se usucă mai repede construcția.

Eventual o observație: betonul, ca material de construcție, îmbolnăvește și obosește. Aproape orice alt material natural de construcție care „respiră" (nu împiedică evaporarea) este mult mai indicat.

Podul

Un pod construit din lemn tăiat la timpul potrivit și construit de asemenea la momentul oportun, este o adevărată binecuvântare. Mulți constructori și dulgheri pot spune o întreagă poveste despre ce se poate întâmpla cu podul unei case, de multe ori după scurtă vreme: lemn care lucrează și care putrezește, țigle alunecate și sparte, inundații etc.

Construit când luna este în creștere, lemnul lucrează și pune în mișcare țiglele; lucrat în semnul Racului, lemnul lucrează puternic și

putrezește ușor. Răbdarea de a aștepta momentul potrivit este răsplătită aici în mod deosebit!

Podurile ar trebui construite când luna este în descreștere, cel mai bine în semnul Capricornului. Mai este adecvat și semnul Taurului. Să evitați întotdeauna semnul Racului!

Acoperișul

Puteți profita de momentul oportun și la construirea acoperișului. Puse în perioada când luna este în creștere, țiglele nu țin întotdeauna, ele își schimbă locul și se pot sparge. Trebuie evitate zilele de apă (Rac, Scorpion, Pești), pentru că acoperișul se murdărește ușor și favorizează formarea mușchiului.

Construcția acoperișului trebuie făcută când luna este în descreștere. Ideale sunt zilele luminii și căldurii (Gemeni, Balanță, Vărsător și Berbec, Leu, Săgetător).

Finisajul exterior și interior

Chiar și la construcțiile noi se observă, atât în exterior, cât și în interior, crăpături în finisaj, iar uneori cad bucăți întregi de tencuială de pe zid. Lambriurile din lemn și șindrilă (vezi informațiile despre lemn de la pag.256) se răsucesc și se contractă. De multe ori nu sunt de vină calitatea materialului de construcție folosit, condițiile atmosferice sau diferențele prea mari de temperatură și de umiditate, ci momentul inoportun în care s-a lucrat. Puteți evita astfel de fenomene nedorite.

Finisajul exterior și interior trebuie efectuat când luna este în descreștere. Trebuie evitat mereu semnul Racului, deoarece finisajul se aplică greu, iar lemnul rămâne umed. Semnul Leului, când luna este în creștere, nu este favorabil pentru finisaj, deoarece uscarea se poate produce prea repede.

Pereții interiori, scările de beton și de piatră, instalația electrică

Pereții interiori, scările de piatră și toate lucrările pentru alimentarea cu curent electric pot fi făcute oricând – o consolare pentru cei

care și-au creat impresia că o etapă de construcție trebuie programată exact, și care se întreabă cum să-l facă pe meșter să înțeleagă acest lucru. Profitați de timpul liber pentru aceste lucrări.

Scările de lemn

O problemă prezentă în multe case este lemnul care se usucă și se cojește; scările de lemn care scârțâie și pocnesc, în special cele în spirală, la care se desprind uneori chiar niște îmbinări. Aceste efecte pot fi evitate dacă se ține seama de faptul că lemnul poate că a fost tăiat într-un moment neadecvat, dar momentul construirii scărilor este hotărâtor.

Scările de lemn trebuie construite întotdeauna când luna este în descreștere. Ideale sunt zilele Capricornului. Se evită întotdeauna zilele Racului!

Canalizarea și instalația de apă

În sfârșit, o activitate în care semnele de apă vă pot ajuta. Luarea în considerare a momentului adecvat se bazează exclusiv pe experiență și următorul efect nu poate fi explicat: apa potabilă din toate țevile și instalațiile rămâne mai proaspătă, iar rugina apare mult mai lent sau chiar lipsește. Aveți această regulă în vedere dacă vreți să vă bucurați de aceste avantaje.

Toate lucrările la instalația de apă și canalizare trebuie făcute în zilele de apă (Rac, Scorpion, Pești).

Tocăria de lemn

Tocăria montată când luna este în creștere sau în semn de apă (Rac, Scorpion, Pești) se poate umfla, geamurile și ușile se închid cu greutate, iar lemnul poate putrezi din cauza umezelii. Dacă vreți să mergeți la sigur și mai ales dacă nu știți dacă lemnul pentru uși și ferestre a fost tăiat la momentul potrivit, respectați regula:

Tocăria penntru uși și ferestre trebuie montată când luna este în descreștere și în nici un caz în zilele de apă (Rac, Scorpion, Pești). Ideale sunt zilele Capricornului când luna este în descreștere.

Mai mult: data la care reinstalați geamurile de iarnă va decide dacă la iarnă veți avea pereții aburiți. Cine poate renunța la obloane și apreciază la ferestre libertatea privirii și nu aburul, acela va ști să aibă în vedere momentul potrivit: geamurile de iarnă, respectiv obloanele, trebuie montate în semnele de aer (Vărsător sau Gemeni).

Prima încălzire

Și când încălziți pentru prima dată o construcție nouă merită să respectați momentul potrivit: astfel, căminul trage mai bine, casa este încălzită mai repede, ultimele urme de umiditate sunt gonite din pereți, iar formarea funinginii este mult mai redusă.

Prima încălzire în construcțiile noi ar trebui să se efectueze când luna este în descreștere în semnele Berbecului, Leului sau Săgetătorului.

Această regulă este valabilă și pentru prima încălzire toamna sau înainte de încălzirea din perioada iernii.

Pardoselile

Și pardoselile de tot felul (mochete, linoleum, plută, etc.) depind de momentul adecvat al aplicării: pardoseala se potrivește bine și nu se umflă nici la oscilații mari de temperatură și umiditate. Regula este simplă:

Aplicarea pardoselilor de tot felul se face când luna este în descreștere.

Dușumelele

Lipirea mochetelor s-a încetățenit numai din cauza modificării gustului decorațiunilor interioare. Lemnul tăiat și aplicat în momentul nepotrivit, parchetul lipit cu otravă pură (deșeuri speciale!) ne-au răpit

bucuria unei dușumele autentice din lemn. Și nu există nimic mai frumos și mai ecologic decât o dușumea din lemn netratat, care costă la urma urmei cam cât o mochetă bună, dar care ține o sută de ani. Oricum, ar fi extrem de avantajos ca și aici să aveți lemnul tăiat la momentul potrivit.

Pentru dușumelele din lemn sunt valabile reguli pentru scările de lemn. Făcute când luna este în descreștere, dușumeaua va fi silențioasă și stabilă (numai să nu aveți fantome în casă). Dușumelele de lemn aplicate în zilele Racului scârțâie în permanență, se înmoaie și putrezesc încet-încet, mai ales dacă în timpul lucrului luna era în creștere.

Dușumelele se aplică de obicei când luna este în descreștere. Ideale sunt zilele Capricornului. Nu lucrați în zilele Racului!

Tavanele din lemn, lambriurile

Aici sunt valabile aceleași reguli ca și la dușumelele din lemn, însă urmările unei lucrări care nu a fost făcută la timpul potrivit nu sunt atât de serioase. Aplicate când luna este în creștere, tavanele din lemn și lambriurile mai scârțâie uneori, lemnul se deteriorează mai repede și poate deveni găunos, mai ales la schimbarea vremii și la oscilații mari de temperatură și umiditate.

Tavanele din lemn și lambriurile se aplică cel mai bine când luna este în descreștere și în nici un caz în zilele Racului.

Zugrăvelile, lăcuirile, impregnările, lipirile

Multe vopsele sănătoase și ecologice, emulsii, lacuri și adezivi s-au putut impune în fața mai blândelor vopsele lavabile și a produselor naturale pentru că depășesc cu adevărat influențele subtile ale ritmurilor naturii și fac astfel aparent inutilă respectarea momentului potrivit.

Folosirea produselor naturale ar fi mult mai ușoară în acest domeniu dacă s-ar respecta regulile momentului potrivit. Datorită ușurinței cu care se lucrează cu ele, a eficienței și a durabilității lor, ele nu sunt

cu nimic mai prejos decât acele otrăvuri cu efect imediat care se găsesc de regulă. Prelucrate la momentul potrivit, vopseaua și tencuiala se usucă repede și formează suprafețe frumoase și mai rezistente. Produsele se leagă bine, bidineaua aproape că alunecă de la sine, varul lasă tencuiala să respire și, cu toate astea, împiedică umiditatea.

Bineînțeles că suntem conștienți de faptul că trecerea la produsele naturale nu se face de azi pe mâine. Respectarea regulii momentului potrivit este utilă chiar și la folosirea produselor otrăvitoare. Prelucrate când luna este în descreștere, vaporii și praful otrăvitor din produs încarcă mai puțin aerul respirabil. Aceasta înseamnă că produsul și obiectul tratat rămân la fel de otrăvitoare ca și înainte, numai că emanația de elemente otrăvitoare este mult mai mică.

Vopselele, lacurile și materialele adezive aplicate când luna este în creștere emană substanțe toxice timp mai îndelungat. Dacă doriți să scăpați mobila de substanțele otrăvitoare (prin șlefuire), atunci ea trebuie neapărat luerată când luna este în descreștere! În primul rând, treaba merge mai repede, în al doilea rând corpul nu absoarbe așa ușor otrăvurile (motivul l-ați aflat deja în prima parte). În același timp, luna nu ar trebui să se afle în Rac și Gemeni (atacarea plămânilor!) și nici în Leu (influențează inima, circulația!).

În general, aburii dăunători afectează corpul și toate obiectele aflate în încăpere. De aceea, este de mulet ori inutilă îndepărtarea unor vopseluri otrăvitoare vechi de câteva decenii (ca de pildă mijloace de protejare a lemnului). Acesta este și motivul pentru care procesele intentate producătorilor responsabili de astfel de otrăvuri au fost numai foarte rar câștigate: este greu să dovedești cauza îmbolnăvirii, deoarece noi am preluat deja substanțele, iar efectul otrăvirii devine vizibil abia după ani de zile, timp în care produsul a devenit inofensiv sau a dispărut de pe piață. Atâta vreme cât povara dovezilor se află în trupurile celor vătămați, ei au puține șanse în fața acestor creatori de otrăvuri. De dragul sănătății și mediului dumneavoastră sau – dacă folosiți produse naturale – din motive de ușurință în prelucrare, durabilitate și frumusețe, respectați următoarele reguli.

Fie că folosiți sau nu un produs natural, zugrăvitul, lăcuitul, impregnarea sau lipitul se fac numai când luna este în descreștere.

Nu lucrați în zilele Leului și Racului! În zilele Racului, otrava se poate inhala cu mai multă ușurință, iar între vopsea și lemn poate per-

sista umiditatea. În zilele Leului, vopseaua se usucă prea repede, se poate crăpa și coji.

În general, în zilele de apă (Rac, Scorpion, Pești) uscarea se face mai greu și nu este exclusă igrasia.

Gardurile

Uneori ne plimbăm la țară sau la oraș prin fața unui gard de lemn solid, fixat în pământ de patruzeci de ani, în timp ce, poate chiar peste drum, vedem un gard care arată jalnic și abia dacă are zece ani în spate. Cauza acestei diferențe nu constă numai în calitatea lemnului, ci și în momentul construirii gardului. Dacă momentul este ales corect, ulucii vor rămâne acolo solid, iar cuiele nu vor ieși din lemn. Regula pentru gardurile de tot felul:

Pentru ridicarea sau înnoirea gardurilor se pretează perioada când luna este în descreștere, în special zilele de pământ (Taur, Fecioară, Capricorn) sau ziua de lună plină. Zilele Racului sunt nefavorabile, deoarece ulucii se desprind de la sine și putrezesc mai ușor.

Dalele, verandele, aleile

Mulți arhitecți, constructori și meșteri au trăit experiența ca dalele de piatră (mai ales cele aplicate pe sol) să se clatine după puțin timp; verandele sau aleile de piatră prezintă văluriri, sunt șterse de ploi sau chiar au gropi – în ciuda atenției și cunoașterii meseriei. Altădată rezistă foarte bine chiar și pe pământ, construirea aleilor are succes pe termen lung. Și aici este hotărâtor momentul lucrului.

Dalele din grădină sau de pe trotuare trebuie montate numai când luna este în descreștere. Semnul Racului trebuie evitat întotdeauna, pentru că dalele ies de la locul lor. Străzile și drumurile de țară trebuie pavate de asemenea când luna este în descreștere. Deosebit de favorabile sunt zilele Capricornului. Se vor evita întotdeauna zilele Racului, deoarece totul se distruge foarte ușor.

Grădinile

Bineînțeles că o grădină frumoasă și îngrijită contribuie mult la sănătatea și confortul proprietarilor, nu numai datorită florilor și izolării, ci și prin posibilitatea de a recolta fructe, plante și legume proaspete. Ce avem de câștigat de pe urma grădinii prin cunoașterea regulilor momentului potrivit – despre aceasta știu deja nenumărații cititori ai primei noastre cărți *„Despre momentul potrivit"*.[1] Reluarea lor ar însemna depășirea cu mult a volumului acestei cărți.

Dacă ați căpătat încredere în aceste reguli, poate că vă întrebați: cum conving eu o firmă de construcții sau un meșter să ia în considerare fiecare perioadă pentru respectiva etapă de construcție?

Mai întâi de toate, dumneavoastră sunteți clientul, iar sănătatea și portofelul tot ale dumneavoastră sunt. Înarmați-vă cu răbdare și îngăduință și nu cedați de fiecare dată când auziți: „Imposibil! Nu se poate face!". Faceți o copie a tabelului de la pagina 300 și dați-o constructorului sau dați-i chiar cartea, pentru ca el să înțeleagă urmările unui lucru efectuat într-un moment prost. Poate că va fi o revelație pentru el să descopere de ce anumite lucrări pe care le-a executat nu i-au reușit pur și simplu și a trebuit să muncească în plus.

Vă recomandăm să întocmiți un dosar cu termene. Copiați un calendar lunar de câte ori este nevoie: pentru fiecare etapă de construcție, o foaie pentru fiecare activitate. Treceți pe ea cu verde perioadele ideale pentru fiecare activitate, perioadele favorabile cu albastru și pe cele nefavorabile cu roșu. La sfârșit, puneți toate foile și eventual tabelul mare de la sfârșitul capitolului într-un dosar.

Înarmat cu un astfel de dosar, căpătați o privire de ansamblu pentru fiecare activitate din construcția casei; presiunea termenului nu mai este atât de mare, deoarece există nenumărate alternative. Vă ușurați – dumneavoastră și echipei dumneavoastră – planificarea și puteți evita zilele nefavorabile – dacă termenele nu pot fi amânate (poate pentru că mai are și vremea un cuvânt de spus).

[1] Publicată în limba germană, în 1992. Până în prezent, a fost tradusă în opt limbi. Cartea se referă în primul rând la influența ritmurilor lunare și naturale în grădinărit, agricultură și culturi forestiere, dar abordează și probleme de sănătate și gospodărie.

Lemnul la timpul potrivit: materialul de construcție numărul unu

Cei care știu câte ceva despre industria forestieră probabil că au auzit despre pădurari care alegeau exact cele mai potrivite momente pentru tăierea copacilor de diverse esențe. Era necesară întocmirea unor planuri anuale conform calendarului lunar, deoarece perioadele cele mai avantajoase sunt în fiecare an altele. Înainte, nu suferea nimeni din cauza materialelor otrăvitoare de protejare a lemnului: doar alegerea momentului adecvat pentru tăierea lemnului garanta calitatea dorită a lemnului și durabilitatea lui. Putem contribui mult la obținerea unei vieți sănătoase și a unui mediu înconjurător curat dacă respectăm aceste reguli milenare. Nu uitați: lemnul tratat cu substanțe de protecție (pentru parchet, lambriuri etc.) este un deșeu special. Nu mai este bun nici măcar ca lemn de foc, deoarece degajă nenumărate otrăvuri!

Cine are neapărată nevoie găsește o grămadă de dovezi care certifică valabilitatea acestei reguli: case țărănești și șure vechi de 300 de ani, hornuri și șindrile de lemn care au rezistat la vânt, vreme, gheață și chiar la foc, fără să fi fost tratate în vreun fel înainte. Ne minunăm în fața unor podele străvechi, care nu au fost lipite cu nimic. Vedem mobilier de grădină sau șoproane din lemn rindeluit, netratat, care țin ani în șir piept fenomenelor meteorologice, fără să se crape sau să se umfle și care rămân tari ca piatra, chiar dacă au câteva sute de ani.

Pășim cu atenție pe poduri de lemn alunecoase și nou-nouțe, care, după câțiva ani, sunt atât de deteriorate, încât trebuie dărâmate; pășim pe poduri vechi de câteva decenii, pe care nu alunecăm și nu avem sentimentul că nu mai ajungem să punem piciorul pe mal.

Secretul care explică toate aceste ciudățenii este faptul că munca s-a făcut la timpul potrivit, iar lemnul a fost tăiat și prelucrat când trebuia. Mai există și astăzi zone în care se respectă cu meticulozitate zilele adecvate pentru tăierea lemnului.

În principiu, nu există zile bune sau zile proaste la obținerea lemnului. Decide scopul în care este folosit. Este o mare diferență dacă este vorba de lemn pentru podele, butoaie, poduri, instrumente muzicale sau sculpturi. În principiu, însă, lemnul este ca un material viu, el „lucrează" și după ce a fost tăiat: depinde de esență, vârstă, anotimp și

de momentul tăierii dacă se usucă repede sau încet, dacă rămâne moale sau se întărește, dacă rămâne intact, dacă se îndoaie sau rămâne drept, dacă putrezește și are carii sau dacă va rămâne imun la ele.

Aproape toți cei care lucrează în domeniul tăierii și prelucrării lemnului știu că în general iarna este cea mai bună perioadă pentru tăiat lemn, în special între 21 decembrie și 6 ianuarie. Sevele au scăzut, lemnul lucrează mai puțin după ce a fost tăiat. Dincolo de aceasta, mai există o mulțime de termene speciale care influențează serios calitatea lemnului – toate aflate în legătură cu faza lunii și poziția acesteia în zodiac. În paginile următoare, vă vom prezenta și unele ritmuri deosebite: reguli și termene speciale, care sunt total independente de fazele lunii. Numai cine le aplică cunoaște valabilitatea lor.

Cât de bine își cunoșteau strămoșii noștri meseria ne arată foarte limpede regulamentul tirolez de pe pagina următoare. El datează din vechime, iar varianta de care dispunem noi este din anul 1912. Toate regulile pe care le prezintă acest document sunt astăzi la fel de valabile.

În continuare, vă prezentăm o traducere parțială a acestor reguli pentru a construi într-un mod propice o locuință sănătoasă, precum și câteva indicații suplimentare, ordonate după calitatea dorită a lemnului.

SEMNE PENTRU TĂIEREA LEMNULUI ȘI PENTRU DESȚELENIRE

de Ludwig Weinhold
Scrise de Michael Ober, căruțaș în St. Johann din Tirol,
copiate de Josef Schmutzer la 25 decembrie 1912

1. Zile de desțelenire sunt 3 aprilie, 30 iulie; mai bine dacă atestea sunt în al doilea pătrar al lunii sau de Bunavestire. Aceste zile sunt bune și pentru turnat gloanțe și alice.

2. Pentru tăiat lemnul, ca el să rămână tare și lucios, sunt bune primele opt zile după luna nouă din decembrie, dacă este într-un semn moale. Ca să tai lemnul de fag, să rămână lucios și să se întărească, să fie lună nouă în Scorpion.

3. Să tai lemnul ca să nu putrezească: ultimele două zile din martie, când luna descrește în Pești.

4. Să tai lemnul ca să nu ardă: este numai o zi, în luna martie, și mai bine după apusul soarelui, la 1 martie.

5. Să tai lemnul ca acesta să nu se strângă: în a treia zi de toamnă (începutul toamnei, la 24 septembrie), când luna are trei zile și de Bunavestire, dacă pică în Rac.

6. Să lucrezi lemnul de foc, ca el să crească bine după aceea: în octombrie, în primul sfert al lunii în creștere.

7. Lemnul de scânduri va fi tăiat când luna este în creștere în Pești, astfel că scândurile nu vor avea carii, la fel și lemnele.

8. Pentru poduri și bărci se va tăia lemn când luna este în creștere în Pești sau în Rac.

9. Să tai lemn ca să fie ușor: să fie în Scorpion și în august. Tăiat în Taur, când luna a scăzut o zi în august, rămâne greu.

10. Să tai lemnul, ca să nu fie găunos sau ca să nu plesnească: înainte de luna nouă din noiembrie.

11. Să tai lemnul, ca să nu plesnească: pe 24 iunie între orele 11 și 12.

12. Lemn de unelte să fie tăiat la 26 februarie când luna este în descreștere, sau mai bine, când e în Rac.

Toate aceste reguli sunt dovedite și probate.

Lemn tare, care nu putrezește

Această calitate este obținută în ultimele două zile ale lui martie, când luna în descreștere este în Pești. Dar nu se întâmplă în fiecare an ca zodia Peștilor să cadă în al doilea pătrar al lunii. Mai există și termene alternative: ziua Anului Nou, 7 ianuarie, 25 ianuarie, 31 ianuarie, până în 2 februarie. Lemnul tăiat în aceste șase zile nu putrezește și nu face carii. Lemnul tăiat în ziua Anului Nou și din 31 ianuarie până în 2 februarie se întărește foarte mult de-a lungul vremii.

Lemn care nu arde

Ați citit bine: lemnul tăiat la 1 martie, mai ales după ce a apus soarele, după ce a fost depozitat în mod obișnuit, rezistă la foc. E posibil ca de-a lungul timpului să se producă o transformare a rășinilor conținute în lemn. Un tâmplar și profesor de specialiate în domeniul lemnului – o cunoștință de-a noastră – a trimis lemn tăiat în această zi pentru a fi testat într-un institut de specialitate. Acest lemn poate fi utilizat în decorațiunile interioare, fără să fi fost tratat în prealabil.

Zile alternative sunt luna nouă în Balanță (numai o dată sau de două ori pe an acest lemn nu se strânge și poate fi prelucrat și când e verde și fără să fi fost depozitat), ultima zi de lună nouă în Decembrie și ultimele 48 de ore înainte de luna nouă din martie.

Lemn care nu se strânge

În multe domenii de utilizare, lemnul nu are voie să se strângă, cu alte cuvinte dimensiunile și volumul nu au voie să se diminueze. Acest lemn se taie cel mai bine în 21 decembrie între orele 11 și 12. Această zi este considerată în general ca cea mai bună pentru tăiat lemn. După acest moment, în perioada iernii, lemnul trebuie tăiat numai când luna este în descreștere – cu câteva excepții. Pentru acest gen de lemn mai sunt bune serile de februarie, după apusul soarelui, când luna este în al doilea pătrar, 27 septembrie, lunar – cele trei zile după luna nouă, zilele de Sfânta Maria, dacă pică în Rac, sau luna nouă în semnul Balanței. Lemnul tăiat în februarie după apusul soarelui devine tare ca piatra.

Lemn pentru unelte și pentru mobilă

Pentru acest scop se pretează lemnul tăiat în primele opt zile după luna nouă din decembrie în Vărsător sau Pești. La fel și luna nouă în Scorpion (de obicei în noiembrie) și 26 februarie când luna este în descreștere, mai ales dacă, în același timp, luna este în Rac.

Lemnul tăiat în Scorpion ar trebui, însă, decojit imediat, pentru că altfel este atacat imediat de gândaci.

Dacă în rest se respectă momentul adecvat pentru tăierea lemnului (eventual perioada dintre 21.12 și 06.01), decojirea nu este necesară

imediat, deoarece atacul gândacilor este foarte redus sau chiar inexistent (chiar și atunci când în imediata apropiere sunt depozitate lemnele atacate!). Lemnul decojit are dezavantajul că, ținut mai multă vreme la soare, capătă crăpături fine, care îl fac inutilizabil în anumite scopuri.

Lemn de foc

La tăiatul lemnului de foc este de dorit ca totul să se regenereze la loc. Cele mai bune sunt primele șapte zile ale lunii în creștere în octombrie. În general, lemnul de foc trebuie tăiat după solstițiul de iarnă, când luna este în descreștere (să nu se taie vârful imediat, ci să fie depozitat o vreme cu vârful în jos!).

Lemn pentru scânduri și construcții

Pentru lemnul de scânduri și cherestea este potrivită perioada lunii în creștere în Pești, deoarece scândurile nu vor fi atacate de dăunători. Semnul Peștilor apare când luna este în creștere, numai din septembrie până în martie.

Lemn pentru podele și unelte

Cea mai bună perioadă sunt zilele Scorpionului în august (decojit imediat!). Dacă lemnul trebuie să mai rămână și greu (de pildă pentru podele foarte solicitate), se alege prima zi după luna nouă în Taur (nu este în fiecare an).

Lemn rezistent la crăpături

Acest lemn – de pildă pentru mobilă și sculpturi – se taie cel mai bine în zilele de dinaintea lunii noi din noiembrie. La fel de bune sunt zilele de 25 martie, 29 iunie și 31 decembrie. Lemnul tăiat în aceste trei zile nu crapă și nu se cojește. Și în acest caz, vârful ar trebui ținut în jos și lăsat să stea câteva zile, pentru a se „lăsa și restul sevelor".

Lemnul cu care trebuie imediat construit, de exemplu pentru o reconstrucție imediat după un incendiu, nu are voie, în nici un caz, să se crape mai târziu. Cea mai bună zi este 24 iunie, între orele 11 și 12 la prânz (orele 12 și 1 – ora de vară!). Înainte, această zi era specială: tăietorii de lemne ieșeau în cete și tăiau o oră cu fierăstrăul.

Șindrilă de lemn pentru zidul exterior și acoperiș; jgheaburi de lemn pentru acoperiș

Indiferent de specie, copacii cresc drept, cu rotație spre dreapta sau cu rotație spre stânga (vizibil pe coajă). Diferența nu este greu de recunoscut: un copac cu rotație spre dreapta se înșurubează în sus ca un tirbușon ținut vertical. Tâmplarii țin cont de sensul rotației, în funcție de destinația lemnului – printre altele pentru că lemnul cu rotație spre stânga „lucrează" mai mult după ce a fost tăiat decât cel cu rotație spre dreapta sau cel drept.

Șindrila pentru acoperiș trebuie să fie dreaptă sau să fie ușor orientată spre stânga. La umezeală, șindrila se întinde, iar la soare, se îndoaie ușor și permite aerului să pătrundă sub suprafață, pentru uscare.

La jgheaburile de lemn pentru acoperiș este invers: lemnul ar trebui să fie drept sau cu ușoară rotație spre dreapta, deoarece lemnul cu rotație spre dreapta „rămâne locului" după ce a fost tăiat – adică rotația nu se continuă. Lemnul cu rotație spre stânga ar îndoi încet-încet jgheabul, iar apa ar fi vărsată lateral.

De altfel, fulgerele cad cu preponderență pe copaci cu rotație spre stânga. Dacă sunteți surprins de furtună într-o pădure, adăpostiți-vă numai sub copaci drepți sau sub copaci cu rotație spre dreapta, însă niciodată sub copaci care au deja urme de trăsnet.

După această listă de reguli, prima întrebare a dumneavoastră este: cum se poate merge la sigur, pentru a obține lemnul cel mai potrivit pentru scopul urmărit?

Din păcate, în ziua de astăzi nu este în multe cazuri posibil, însă nu vă îngrijorați: dacă se respectă perioadele corecte de prelucrare și montare, se pot repara multe stricăciuni provocate de momentul neprielnic al tăierii. Însă dacă aveți posibilitatea să aflați de la comerciantul de cherestea perioada în care a fost tăiat lemnul sau dacă puteți conveni cu un pădurar, atunci profitați!

Aruncați o privire în cartea de telefon și sunați la firme de comercializare a lemnului; cereți de la asociațiile de prelucrare a lemnului adresele firmelor membre. Întrebați la firme dacă vi se poate comunica perioada de tăiere a lemnului dorit. Există comercianți care, după ce le-ați spus ce doriți, vă fac cu ochiul și vă conduc în fața unei anumite stive de lemne, dacă ați cerut un lemn special.

Bineînțeles că în ziua de astăzi, multor firme le este indiferent momentul potrivit, deoarece nu i se acordă nici o importanță sau pentru că firma este mult prea mare. Marile întreprinderi nu mai pot (sau nu mai vor) să aibă în vedere calitatea, deoarece producția de masă exclude individualul, adică produsul ce se potrivește unui singur client, și pentru că durabilitatea nu mai merită. În schimb, micile întreprinderi au posibilitatea să descopere bucuria responsabilității prin contactul strâns cu clientul și, mai ales, prin faptul că un mod de gândire și de acțiune conform relațiilor naturale aduc mulțumire. De la alegerea personală a copacilor potriviți de la locul potrivit, la tăierea la momentul adecvat și până la sfătuirea clientului despre întreținerea corectă, de pildă a unei podelelor de lemn, ele pot avea totul sub un singur acoperiș. Ele pot proteja mult mai bine clima locală decât întreprinderile mari, care câștigă mult mai bine în urma exploatării în masă decât dacă protejează mediul. S-ar evita căile lungi de transport și poluarea mediului înconjurător.

Pe de altă parte, unele firme au bunăvoință, însă le lipsesc informațiile, cu alte cuvinte se observă o anumită reținere. La prima vedere, respectarea momentului potrivit pare ciudată, costistoare și necesită mult efort, dar nu este în nici un caz așa. Treaba trebuie făcută, iar o planificare anuală se întocmește imediat.

Pur și simplu căutați până când veți găsi o firmă de cherestea care știe despre ce vorbiți. Sunteți în avantaj, chiar dacă mulți nu vor să o recunoască imediat. Poate că vor încerca să ignore dorința dumneavoastră să vă convingă cu propoziția „lemnul e lemn". Ridicol! Ce părere aveți despre un vânzător de legume care vă aruncă în față „legumele sunt legume", în vreme ce, în locul roșiilor netratate chimic și cultivate la țară pe care le-ați cerut, vă îndeasă în sacoșă niște ardei fără viață stropiți cu insecticid și aduși tocmai din Olanda? Orice comerciant de lemn, orice tâmplar, orice sculptor știe că, în conformitate cu perioadele de tăiere, până și lemnul a doi molizi învecinați poate avea însușiri diferite – făcând abstracție de diferențele date de esență și țara de origine. Nu trebuie să acceptați scuze sau pretexte!

Permiteți-ne să vă facem aici o recomandare clară: folosiți pe cât posibil lemn autohton! Motivele le puteți deduce din partea a doua, când a fost vorba de importanța și de valoarea de sănătate a alimentelor autohtone. Lemnul autohton posedă toate calitățile pentru a vă transforma locuința într-un câmp puternic de forțe, în timp ce multe esențe de lemn tropical (în special mahonul) posedă o iradiere care provoacă slăbirea organismului nostru.

Contribuția pe care ar putea-o aduce redescoperirea și respectarea vechilor reguli ale îngrijirii pădurii și ale tăierii lemnului pentru a putea locui sănătos este de o deosebită importanță. Rămâneți de aceea pe poziție și nu vă lăsați amețiți. Clientul este rege!

Sfaturi practice pentru a construi și a locui sănătos

În încheiere, câteva indicații din domeniul construcțiilor caselor sau locuitului, care se răsfrâng direct sau indirect asupra sănătății și mediului, fie pentru că aveți nevoie de mai puține mijloace, fie că treaba merge mult mai ușor, fie că o faceți cu mai multă plăcere și bucurie.

Curățarea podelelor de lemn și a parchetului

Podelele de lemn trebuie curățate temeinic numai când luna este în descreștere. Aici se pretează cel mai bine leșia din cenușă de lemn.

Când luna este în creștere ar trebui numai să măturați sau dacă e un semn de aer (Gemeni, Balanță, Vărsător) să ștergeți cu o cârpă umedă. Dacă ștergeți cu cârpă umedă când luna este în creștere într-un semn de apă (Rac, Scorpion, Pești), atunci umezeala poate pătrunde în crăpături, lemnul se deformează și după o perioadă mai lungă poate chiar putrezi.

Rețete pentru leșie: umpleți o găleată cam două degete cu cenușă de lemn (raportul de cantitate între apă și cenușă este ca cel de frunze de ceai apă pentru ceai), umpleți găleata cu apă clocotită și țineți-o acoperită. Între timp amestecați de mai mult ori și turnați leșia în găleata de curățenie. Cu această leșie procedați la fel ca și cu leșia obișnuită pentru curățat podelele și, după ce ați frecat, ștergeți cu apă curată.

Valabil în general pentru spălat și curățat: treaba merge mult mai bine când luna este în descreștere, este mai ușoară și mai temeinică.

Curățarea ferestrelor și a sticlei

De multe ori, când spălăm geamurile, rămân urme și dungi. Însă dacă respectați luna în descreștere și o zi de aer sau căldură (Gemeni, Balanță, Vărsător și Berbec, Leu, Săgetător), sunt suficiente apa cu puțin spirt și hârtia de ziar pentru a obține ferestre curate. Sunt inutile substanțele puternice sau superconcentrate. La curățarea tocurilor de geam foarte murdare, veți obține rezultate și mai bune într-o zi de apă (Rac, Scorpion, Pești). Așteptarea va merita!

Curățarea jgheaburilor de la acoperiș

Cauză măruntă – efect mare: câte un jgheab înfundat cu frunze a provocat inundații ale fațadelor și ale camerelor. Ciudat este că unele streașini pot să atragă pur și simplu nenorocirea ca un magnet. Aici respectarea momentului potrivit prezintă un mare avantaj.

Jgheaburile de pe acoperiș nu se înfundă așa de ușor dacă sunt curățate când luna este în descreștere.

Igrasie

Ferestrele etanșe și pereții prost izolați, cu un grad mai mare de umiditate a aerului, pot duce la formare igrasiei. Aceasta poate fi curățată mult mai eficient și pentru un termen mai lung, dacă efectuăm operațiunea când luna este în descreștere. Atunci, sunt eficiente și mijloace la îndemână, cum ar fi frecarea cu o perie îmbibată într-o soluție de apă cu oțet.

Aerisirea corectă

De regulă, la noi se aerisește prea puțin, mai ales iarna. În clădirile noi, aceasta este de multe ori singura metodă pentru a înlătura aerul închis. Este necesară o aerisire; chiar și una ocazională este oricum mai bună decât a nu aerisi deloc.

În zilele de aer și foc (Gemeni, Balanță, Vărsător și Berbec, Leu, Săgetător) se aerisește mult, în zilele de pământ și de apă (Taur, Fecioară, Capricorn și Rac, Scorpion, Pești) numai puțin și repede.

Pe baza tabelului din paginile următoare puteți vedea dintr-o privire care sunt perioadele favorabile și nefavorabile pentru lucrări de construcție a casei sau pentru renovare.

Activitate	Termen ideal	Potrivit	Avantajele temporizării corecte
Cercetarea	Luna în creștere		Nivel ridicat de radiații
Săparea fundației	Luna în descreștere în Taur, Fecioară, Capricorn	Luna în descreștere	Nu se ridică așa de mult apa din pânza freatică
Fundație	-	-	-
Pivnița	În Gemeni, Balanță, Vărsător ori Berbec, Leu, Săgetător	Posibil Fecioară,Capricorn	Umezeala se retrage mai repede din zidărie, pivnița rămâne uscată
Tavanul pivniței	-	-	-
Construcția	-	Luna în descreștere	Uscare rapidă și rezistența mărită a zidăriei
Podele	-	-	-
Podul	Luna în descreștere în Capricorn	Luna în descreștere, dar nu în Rac	Rezistența mare și durabilitate, fără crăpături ale pilonilor
Acoperiș	Luna în descreștere în Gemeni, Balanță, Varsător sau Berbec, Leu, Săgetător	Luna în descreștere	Țiglele se usucă mai repede, nu se formează mușchi
Finisări exterioare și interioare, tapetarea pereților	-	Luna în descreștere, dar nu în Rac	Rămân fixe și durabile
Pereți despărțitori	-	-	-
Scări de lemn	Luna în descreștere în Capricorn	Luna în descreștere dar nu în Rac	Rezistență mare; nu scârțâie
Scări de piatră	-	-	-
Instalația electrică	-	-	-
Apă (instalație)	Rac, Scorpion, Pești	Rac, Scorpion Pești	Mai important odinioară, deoarece nu se luau măsuri contra înfundării lor. Coroziune mai mică, apă proaspătă
Tocuri de lemn uși și ferestre	Luna în descreștere în Capricorn, Vărsător, Gemeni	Luna în descreștere dar nu în Rac, Scorpion, Pești	Rămân fixe, se închid bine și se usucă repede după furtuni puternice

Nefavorabil momentului potrivit	Extrem de nefavorabil	Dezavantajele temporizării incorecte
Luna în creștere în Rac, Scorpion, Pești	Luna în creștere	Apa din pânza freatică rămâne mult timp în șanț
În Rac, Scorpion, Pești	-	Podeaua rămâne mult timp umedă
În Rac, Scorpion, Pești	-	Umezeala rămâne mai multă vreme sau definitiv în zidărie. Pericol crescut de igrasie.
-	Leu	Se crapă mai ușor după o uscare prea rapidă
-	-	-
-	Leu	Podeaua se usucă de multe ori prea repede, pericol de crăpături
Luna în creștere	Luna în creștere în Rac	Lemnul continuă să lucreze, pericol de deformare a întregului pod
Luna în creștere	Luna în creștere în Rac, Scorpion Pești	Acoperișul rămâne prea mult timp umed, pericol de murdărire și formare a mușchiului
Luna în creștere	Luna în creștere în Rac	Pericol de crăpături desprinderi. Lemnul lucrează mai mult
-	-	-
Luna în creștere	Luna în creștere în Rac	Se desprind ușor din îmbinări, lemnul lucreaz, scârțâie
-	-	-
-	-	-
Taur, Fecioară, Capricorn	-	Înfundarea cu nisip;coroziune mai puternică
Luna în creștere	Luna în creștere în Rac, Scorpion, Pești	Ferestrele și ușile se umflă ușor, umezeala rămâne în lemn, lemnul putrezește

Activitate	Termen ideal	Potrivit	Avantajele temporizării corecte
Prima încălzire	Luna în descreştere în Berbec, Leu, Săgetător	-	Coşul trage bine, căldura se împrăştie mai uşor
Pardoseli	-	Luna în descreştere	Se aşează uniform, nu se sparg
Podele de lemn	Luna în descreştere în Capricorn	Luna în descreştere dar nu în Rac	Rezistenţă mare. Lemnul nu putrezeşte şi rămâne frumos
Tavane din lemn, planşeuri	-	Luna în descreştere dar nu în Rac	Fără goluri, nu-şi schimbă locul
Zugrăveli,lăcuiri, impregnări, lipiri	-	Luna în descreştere, dar nu în Leu sau Rac	Rezistenţă mare, nu se crapă, prelucrare uşoară, consum redus de materiale, lipire uniformă
Aşezarea stâlpilor	Luna nouă	Luna în descreştere în Taur, Fecioară Capricorn	De-a lungul timpului rezistenţă tot mai mare; durabilitate mai mare, pericol mic de putrezire
Dale, verande	Luna în descreştere în Taur, Fecioară, Capricorn	Luna în descreştere	Plăcile ţin de la sine, se fixează foarte bine şi direct pe sol
Alei, străzi	Luna în descreştere în Capricorn	Luna în descreştere	Nu se desfundă după ploaie, solul se întăreşte tot mai mult

Nefavorabil momentului potrivit	Extrem de nefavorabil	Dezavantajele temporizării incorecte
-	Luna în creştere în Rac, Scorpion Peşti	Uneori iese fum, se formează multă funingine pe coş.
Luna în creştere	-	Uneori se strâng, în cazul pardoselilor din material textil ori sintetic.
Luna în creştere	Luna în creştere în Rac	Dupa trecerea anilor, podeaua putrezeşte; pericol de formare a găurilor; scârţâit puternic
Luna în creştere	Luna în creştere în Rac	Formarea golurilor; scârţâit puternic la schimbarea vremii
Luna în creştere în Rac, Scorpion, Peşti, Leu	Luna în creştere în Leu sau Rac!	În Leu, crăparea zugrăvelilor şi încărcarea circulaţiei prin aburi. În zilele Racului, atacarea plămânilor prin gaze otrăvitoare şi umezeală între vopsea şi lemn (pericol de putrezire şi desprindere)
Luna în creştere	Luna în creştere în Rac	Stâlpii cad, nu ţin şi putrezesc repede
Luna în creştere	Luna în creştere în Rac	Plăcile se clatină şi se desprind; se desprind tot mereu de solul natural
Luna în creştere	Luna în creştere în Rac	Se desfundă, îmbunătăţiri de scurtă durată

2. Știința de a crea locuri benefice

Să construim și să locuim sănătos – în următoarele pagini vom ghida gândurile și atenția celor care au sentimentul că ar vrea sau ar trebui să facă ceva în acest domeniu. Această artă poate provoca, în zilele noastre, la prima vedere – sau chiar și la a doua – surpriză sau chiar ostilitate și respingere. Însă noi nu ne propunem să clătinăm anumite convingeri sau să învingem scepticismul, ci dorim să vă prezentăm cunoștințele și experiența noastră.

Tema tratată în acest capitol, se poate sintetiza în câteva cuvinte:

> În natură, în orașele și satele noastre, în fiecare casă, în fiecare locuință, peste tot există locuri bune și rele pentru om, indiferent ce anume se află pe acest loc – fie că e câmp, pom, zid, masă, scaun de birou, pat, toaletă, bucătărie sau covor. Staționările îndelungate în locurile rele au aproape întotdeauna un efect negativ, până la deteriorarea sănătății. Ele ne slăbesc corpul, puterea noastră de autovindecare și imunitatea. Există posibilitatea de a recunoaște aceste locuri și de a le evita.

Nu există pe întreg parcursul cărții un subiect care să contrazică atât de mult modul de gândire modern și argumentațiile științifice obișnuite precum cel al locurilor bune sau rele din viața noastră. Cu toate acestea, nu există o altă temă care să fie atât de importantă pentru noi toți și pentru sănătatea oamenilor. Un singur exemplu: cineva își construiește o casă ținând cont de ritmurile naturii și într-o zonă rurală minunată. Dacă, după ce se mută, doarme într-un pat așezat într-un loc rău, atunci toate eforturile sunt zadarnice. Toate acestea pot duce la un somn neliniștit, greu, migrene frecvente, tumori și chiar sinucidere (intenții serioase de sinucidere au de cele mai multe ori numai cei care dorm pe un loc rău). Ce influențe, ce forțe transformă un loc anumit într-un loc bun sau rău? Pentru a răspunde la această întrebare, vom face o prezentare mai largă.

Activitatea celui care călărește dragonul

Acum câteva mii de ani, când strămoșii noștri au renunțat la viața nomadă și s-au stabilit în diverse locuri, ei s-au confruntat cu o problemă deosebită. Pe lângă problemele creșterii animalelor și ale cultivării plantelor, problemele semănatului, întreținerii, recoltării și depozitării, ei au descoperit că nu se puteau așeza pur și simplu în diverse locuri, că existau „locuri ale puterii" și „locuri bune", dar și locuri care puteau slăbi organismul uman și sistemul lui imunitar. În multe părți ale lumii, în special în China veche, s-a dezvoltat „arta de a fi la timpul potrivit la locul potrivit". De la împăratul Yu avem prima carte, veche de 4000 de ani, despre cercetarea radiațiilor solului (într-un desen el este reprezentat ca un căutător cu nuiaua). Chinezii numeau această însușire feng-shui, „vânt și apă", iar maeștrii acestei arte se numeau „cei care călăresc dragonul". Capacitatea acestor oameni, care lucrează în toată lumea sub diverse denumiri, constă în percepția sensibilă a fluxului energiei din natură, în găsirea câmpurilor de forță și liniilor energetice. Ele înconjoară Pământul ca o plasă deasă, iar uneori au forma unor zăbrele care trec prin el. Activitatea „celor care călăresc dragonul" constă în găsirea unor locuri, pentru oameni și pentru locuințele lor, în care aceștia să fie energizați de câmpurile de forță din zonă. A ridica pur și simplu un adăpost însemna pentru ei ceva de genul: „Acest câmp este inundat de secole în fiecare primăvară. Cu toate acestea, eu îmi construiesc casa aici; poate că anul acesta nu va ploua atât de mult". Chinezii numeau fluxurile energetice pozitive, favorabile omului, „dragonul albastru", iar energia negativă „tigrul alb". Aceste fluxuri invizibile traversează lumea asemenea străzilor, cărărilor, drumurilor și liniilor de înaltă tensiune. În anumite zone, aceste linii de forță se întăresc sau se încrucișează și intră în relație cu alte ființe care se află acolo – plante, animale și oameni. Acest efect poate fi pozitiv sau negativ pentru oameni și poate stimula sau slăbi sănătatea. Memoria noastră scurtă ne-a făcut să uităm că nu numai în China veche au existat vreme de secole căutători cu nuiaua (cum se numesc „călăreții dragonului" la noi) care căutau apă și care cercetau locurile bune și rele, că până la începutul celui de-al doilea război mondial se obișnuia, cel puțin la țară, ca înaintea construirii unei case să se ceară sfatul unui căutător cu nuiaua, care să găsească locul cel mai potrivit –

atât pentru locul construcției, cât și pentru locurile pentru dormit, pentru cele de lucru și pentru grajduri.

Noi am uitat toate acestea, poate pentru că uneori suntem înclinați să credem că înaintea noastră nu a trăit nimeni pe Pământ, că știința este întotdeauna calea spre progres. De câte explozii ca cea de la Cernobîl și de câte intoxicări mai avem nevoie pentru a deschide ochii?

O lume care radiază

Ce anume caută călăreții dragonului, căutătorii cu nuiaua sau radiesteziștii, indiferent cum sunt numiți, atunci când cercetează un loc anume? Dacă îl veți întreba astăzi pe un căutător cu nuiaua, veți auzi în cele mai multe cazuri termeni precum raze ale pământului, izvoare de apă, radiații ale solului, fâșii, zone de turbulență, linii Hartmann și alte asemenea – cuvinte multe, care pentru intențiile noastre nu au decât o singură semnificație: energii, în mare parte necunoscute științei, care determină în ce măsură un loc este sau nu benefic omului. Nici cu noi nu se întâmplă altfel: când căutăm un termen pentru influența ciudată pe care o au locurile bune sau cele rele, atunci nu găsim decât termenul general de radiație sau radiație a pământului. „Dragonul albastru" și „tigrul alb" sună poate mai poetic și mai expresiv, însă pentru a vă prezenta mai clar această temă trebuie să alegem alt cuvânt.

Deci, de ce „radiație"?

Fizica modernă știe astăzi că întregul Univers se compune din radiații, că fiecare obiect radiază deosebit de puternic dacă se află într-un proces de transformare rapidă sau de dezintegrare. Această teorie este valabilă pentru orice obiect, fie că e vorba de stea, soare, piatră sau ființă. Mineralele sunt radiații „solide", plantele sunt lumină solară transformată, animalele ierbivore sunt lumină transformată de două ori, iar noi ne hrănim cu aceste radiații și lumină transformate și radiem, la rândul nostru, căldură (lumină infraroșie), unde mentale, forțe magnetice și electrice etc.

Posibilitățile actuale de cercetare i-au condus pe fizicieni la concluzia că în Univers există nenumărate izvoare naturale de radiații. Ele emană raze de căldură, lumină, neutroni, protoni, raze Rõntgen etc., care au asupra noastră un efect mai mare sau mai mic. Pe lângă radiațiile naturale (la care corpul nostru s-a adaptat bine), noi am ridicat artificial nivelul radiațiilor de pe Pământ: prin experiențe atomice, aparate electrice, televizoare, unde radio și de telecomunicații, microunde, sateliți, linii de înaltă tensiune etc. Aceste unde artificiale se adaugă radiațiilor din surse naturale.

Știm de asemenea că unele dintre aceste radiații și oscilații pot vindeca, altele nu au nici un efect asupra omului, iar altele dăunează și omoară. Dar care radiații vindecă? Și care dăunează?

Un bec radiază lumină și căldură. Uraniul radiază cu o anumită forță, invizibilă ochiului nostru, dar ale cărei efecte le simțim. Omul „radiază", căci el emană căldură, iubire, răceală, indiferență sau „putere de atracție". Fiecare dintre gândurile lui este degajat în lume, unde se concretizează, iar apoi revine la cel care l-a emis. Prizele, ecranele, cuarțul, telefoanele celulare, radioul cu ceas deșteptător, lanternele, puloverele din poliacril „încărcat electric", cărămizile de plastic, hârtia reciclată, stâlpii de înaltă tensiune, locurile bune, locurile rele – toate acestea emit radiații și toate au efect în lumea vizibilă, uneori imediat, însă în cele mai multe cazuri abia după o vreme, uneori după decenii.

Știința a reușit să pătrundă doar o fracțiune a acestei diversități incredibile de radiații! Și, de asemenea, se cunoaște numai o fracțiune a radiațiilor și efectul biologic pe care-l au acestea asupra organismului.

Restul de radiații necunoscute – fie că sunt radiații ale pământului, unde mentale, radiații de neutroni sau alte forme de radiații – și efectul lor asupra oamenilor sunt puse la colț de către oamenii de știință, după principiul: „ce nu se poate (încă), măsura nu există, iar cum se măsoară hotărâm noi!" Știința s-ar putea compara cu un daltonist care s-a apucat să descrie un curcubeu. Întors acasă, descrierea lui va suna în felul următor: „De la gri închis la gri deschis".

Totuși, sintagma „gri deschis" nu oferă întotdeauna suficiente informații pentru atingerea unor scopuri bine determinate. Strămoșii noștri nu au fost însă atât de nesăbuiți încât să aștepte explicații științifice; ei au sesizat câteva dintre aceste radiații prin alte metode decât cele considerate astăzi corecte pentru îmbogățirea cunoștințelor. Dorim să transmitem această experiență mai departe.

Trecerea de la o radiație cunoscută la una necunoscută este lină. S-a știut dintotdeauna că focul și sobele radiază și s-a folosit efectul lor; se știe doar de curând că uraniul radiază și încă se mai crede că se pot ține sub control efectele lui (ceea ce nu va fi niciodată cazul); se știe despre radiația cablurilor de înaltă tensiune, dar nu se recunoaște că locuirea în imediata lor vecinătate slăbește sistemul imunitar și că subminează sănătatea (cu toate că vița-de-vie, care se apleacă, încercând să se îndepărteze de cablurile electrice, transmite un mesaj foarte clar).

Se știe că telefoanele celulare radiază, însă nu se știe ce efect pe termen lung va avea această radiație asupra organismului. Efectul se studiază pe cobai, însă rezultatele vor apărea abia peste câțiva ani. Putem fi siguri că rezultatul nu va avea ca urmare plata unor despăgubiri uriașe ci – cum s-a întâmplat și în cazul ecranelor de computer – spoturi publicitare pentru telefoane celulare: „Nou-nouț! Acum cu un nivel scăzut de radiații!". Ne vom mulțumi să acceptăm asta? Măcar nu trebuie să suportăm aceste lucruri și în ceea ce privește radiațiile Pământului.

Radiațiile Pământului sunt invizibile și nu pot fi măsurate prin metodele obișnuite. Prezența și efectul lor se poate constata și astăzi, ca și ieri, numai datorită experienței. Poate că știința se lasă de aceea mai greu convinsă că există locuri bune și rele, fiindcă este prea orgolioasă

pentru a recunoaște că ele nu vor putea fi niciodată măsurate în totalitate cu ajutorul aparatelor de măsură (cu excepția radiațiilor electrofizice și radioactive). Un fapt pe care nu îl recunosc, din păcate, nici chiar cei mai interesați de această temă.

Am constatat că doar omul, în calitatea lui de cel mai sensibil instrument de măsură al Universului, este în măsură să definească exact calitatea unui loc de odihnă sau a unui loc de muncă. În cele din urmă, decide numai instinctul său. Pe de altă parte, nu prea există interesul de a se cerceta amănunțit aceste fenomene. Câtă vreme oamenii de știință își pierd reputația într-o clipă dacă sunt preocupați de această temă, lucrurile vor rămâne așa pentru ceva vreme.

Însă nu ar trebui să așteptăm dovezi ca să evităm anumite forțe malefice ale unui loc rău. Cine va afla peste douăzeci de ani că știința a descoperit ceva „nou" în legătură cu radiațiile Pământului nu va mai avea mult timp să se bucure de rezultatele acestei recunoașteri tardive.

Cunoștințele despre radiațiile Pământului nu sunt noi, după cum nu este nouă știința despre ritmurile lunare, luarea de sânge, bioritmul și alte lucruri despre care ați aflat din această carte. În cel mai bun caz, nou este numai gradul de infatuare cu care mulți experți își exprimă convingerea că pot renunța la ce e vechi și bine păstrat. Din fericire, mai există „călăreții dragonului", căutătorii cu nuiaua. Știința lor încă nu a dispărut.

Maeștrii locului potrivit

Ce este un căutător cu nuiaua și cum lucrează el în timpurile noastre?

Unii oameni se nasc cu calitatea de a simți imediat locurile bune și locurile rele, alți căutători își descoperă doar la o vârstă înaintată această calitate[1].

[1] Doar puțini oameni sunt atât de norocoși încât să aibă în preajma lor un căutător cu nuiaua. Pentru cei care doresc să-și descopere și să-și dezvolte propriile calități de „călăreț al dragonului" și căutător cu nuiaua, recomandăm cărțile lui Sig Lonegren în acest domeniu și în cel al mânuirii pendulului (de exemplu „Trusa pendulului", Eddison Sadd Edition) și „Cartea pendulului" de Jack Chandu, editată de The C.W. Daniel Co. Ltd, Saffron Walden, Essex, England.

Cert este că nu fiecare om se naște cu această însușire, la fel cum nu toți putem deveni buni pianiști. Însușirea se dezvoltă pe baza unei vocații.

Ca în toate artele, și aici există începători, avansați și maeștri. Arta lor este, printre altele, consecința concretă a însușirii de a ignora pentru o vreme interesele proprii, dorințele, speranțele și gândurile, a găsirii unui echilibru interior, pentru ca apoi să lăse instinctul și receptorii interiori să decidă. Se înțelege de la sine că o astfel de putere se dezvoltă, de regulă, încet.

Când căutătorii cu nuiaua caută locurile bune și cele rele, simțul lor pune în legătură radiațiile emise de o persoană cu cele emise de locul respectiv. Și aceasta indiferent de faptul că radiația provine de la aparatură electrică, de la fire de înaltă tensiune, radiații ale pământului, filoane de apă sau de la jucăriile de plastic. Abilitatea de a răspunde la întrebarea care tip de radiație – de origine naturală sau artificială – predomină într-un anumit loc diferă de la un căutător la altul; dar acest lucru este prea puțin important pentru rezultatul.

Mulți căutători, de pildă, se limitează exclusiv la căutarea izvoarelor și a pânzei freatice, probabil ca o consecință a faptului că, pe vremuri, Biserica și autoritățile priveau cu neîncredere pe acești oameni sau chiar îi persecutau (chiar dacă clădirile oficiale și bisericile au fost construite în urma examinării locurilor de către acești cercetători inediți). Șansa de reușită a unor căutători de astăzi este de 85%, în vreme ce firme din țările dezvoltate, care lucrează cu metode științifice de căutare, dau de apă numai în cel mult 20% din cazurile de forare.

La cercetarea locurilor bune și rele din încăperi, unele rezultate ale măsurătorilor pot diferi: dacă vă mutați într-o locuință care a mai fost cercetată o dată, ar trebui efectuată o nouă măsurătoare, pentru că fiecare om este înconjurat de un climat de radiații diferit. Și chiar dacă în imediata vecinătate au avut loc modificări mai mari în construcții, eventual săparea unui garaj subteran, relațiile între radiații se pot modifica, iar locurile bune se pot transforma în locuri rele și invers.

Căutătorii cu nuiaua diferă între ei, ca și ceilalți oameni. Unii se folosesc de anumite unelte pentru a-și transforma talentul în sfaturi valabile – nuiele, penduluri, bețe de metal etc. Alții se uită la semnele din lumea plantelor și animalelor – care au reprezentat metoda aplicată de strămoșii noștri pentru a cerceta calitatea unui loc. Există

„iubitori de radiații" – plante și animale care trăiesc bine în locuri rele pentru oameni – și „fugarii de radiații", vietăți care, ca și omul, nu se simt bine în locuri iradiate negativ.

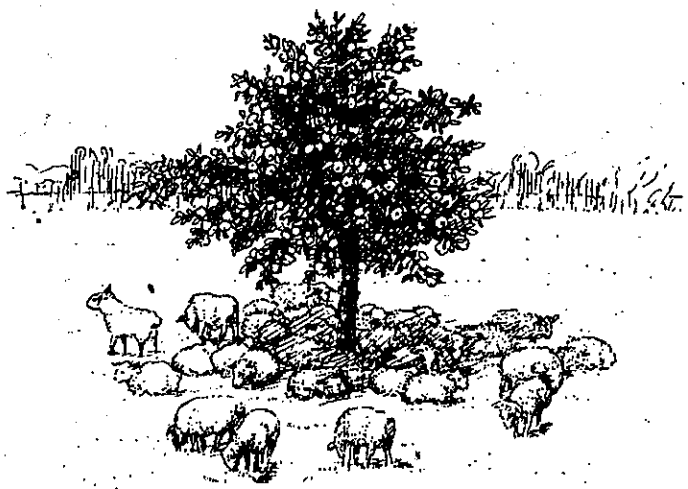
În natură, plantele cresc numai în locuri care le sunt favorabile. Fugarii de radiații din grădină sunt pomii care au fructe cu sâmburi (meri, peri), coacăzele și liliacul; în pădure – teiul și fagul (trăsnetele cad numai la intersecția radiațiilor și în zonele de turbulență, acești copaci fiind vestiți ca adăposturi bune în caz de furtună). În interior, fugarii de radiații sunt begoniile, azaleele și cânepa.

Iubitorii de radiații din lumea plantelor cresc, însă, în locuri rele pentru noi oamenii. Printre aceștia se numără drupele (cireșele, prunele, piersica etc.), iedera și vâscul (de aici probabil și succesul preparatelor de vâsc în bolile de cancer). Vâscul captează radiațiile într-un fel asemănător cu blana pisicii, iar pisicile sunt mari iubitoare de radiații. În pădure, printre căutătorii de radiații se găsesc stejarii, molizii și brazii. Acești copaci cresc deasupra filoanelor de apă și atrag de aceea trăsnetele asupra lor (deci evitați stejarii!). Plantele sădite de mâna omului într-un loc rău pentru ele cresc fie strâmb, fie se chircesc și se îmbolnăvesc sau se ofilesc.

Multe animale sunt adevărate semnale pentru calitatea unui loc. Berzele și rândunelele sunt considerate ca purtători de noroc, poate pentru că își fac cuibul numai acolo unde mediul este pozitiv. Printre fugarii de radiații se numără câinii de rasă comună, nedresați, caii, păsările, vacile, porcii, oile și găinile; unde se așează acestea este un loc bun și pentru oameni.

Pe vremuri, oile erau mânate pe un loc unde urma să se construiască ceva și li se observa comportamentul: locul în care turma se așeza pentru a dormi era locul bun pentru casă. Afară, animalele își caută întotdeauna locul cel mai bun pentru ele, însă ele sunt dezavantajate în grajduri. Fugarii de radiații din rândul animalelor pot deveni sterili și se pot îmbolnăvi dacă sunt silite să stea în locuri iradiate negativ – un fapt pe care îl știu mulți țărani. Un coteț pentru câine așezat pe un loc nefavorabil va fi evitat de animal.

În schimb, pisicile, insectele, bacteriile și viermii sunt căutători de radiații: ei preferă locurile nefavorabile omului și trăiesc acolo. Furnicile și albinele își construiesc adăposturile întotdeauna în intersecția a două linii de forță, deci pe locuri extrem de rele. Pisicile se



așază deseori pe o intersecție sau pe locuri cu o radiație negativă extrem de puternică. Ele sunt capabile să absoarbă radiațiile dăunătoare pentru om și să scape de ele în aer liber. Pisicile care nu au posibilitatea să iasă nu pot să scape de radiații. Este unul dintre motivele pentru care animalele au tulburări comportamentale după o anumită vreme. Fiindcă nivelul radiațiilor pământului crește când luna este în primul pătrar și atinge punctul culminant când e lună plină, este o adevărată tortură pentru o pisică să nu poate ieși afară când e lună plină. Somnambulii se plimbă aproape numai când e lună plină – alt semn că radiațiile intense îl ridică din pat pe adormit. O compresă din blană de pisică, aplicată în cazul unor probleme reumatice, este o adevărată binecuvântare, nu numai pentru că face bine căldura, ci pentru că ajută corpul să scape de radiații.

Observarea lumii plantelor și animalelor, nuielele, pendulurile etc. sunt numai mijloace ajutătoare; dincolo de metodologia măsurătorilor, cei mai talentați căutători cu nuiaua știau că ei înșiși sunt unealta care conferă valoare și valabilitate deciziei lor. Că ei sunt unealta unei forțe, a unei puteri superioare care îl depășește pe individ. Cei mai buni sunt chiar în măsură să cerceteze numai prin simțurile palmelor o coală de

hârtie pe care sunt trecute punctele cardinale și locul de dormit dintr-o cameră, fără a intra fizic în încăpere. Ei vin totuși deseori în casă, dar numai pentru că foarte puțini oameni știu despre această posibilitate de cunoaștere și pentru că la fel de puțini au suficientă încredere în ea. Astfel de maeștri lucrează de multe ori în același fel ca vindecători de la distanță, relaționează oamenii cu forțele lor spirituale și sufletești, refac echilibrul, vindecând. Oricât de incredibil ar părea, aceste lucruri sunt experimentate și de noi. Cât de credibil ar fi părut un om al secolului al XV-lea, care ar fi ținut o prelegere despre calitatea și funcția radioului?

Datorită căror efecte și simptome puteți vedea dacă aveți de suferit în urma staționării într-un loc rău?

Locul faptei: un „loc rău"

Este inexact să-i denumim pe căutători ca fiind „sensibili la radiații". Sensibili la diverse radiații sunt toți oamenii, fără excepție. Fiecare dintre noi simte, mai devreme sau mai târziu, dacă este expus radiațiilor dăunătoare, dacă doarme cu regularitate și pentru prea multă vreme sau lucrează într-un loc rău. Oricine cunoaște efectul unei expuneri îndelungate la soare. Însă în acest capitol vom vorbi despre efectul dăunător al radiațiilor negative ale pământului asupra sănătății.

Preocupați de aflarea unor boli fizice și psihice, am uitat să ne mai gândim și la dormitul sau lucratul într-un loc rău. Pentru că nu ne-a informat nimeni, căutăm, în mod automat, împreună cu știința și medicina din școală, cauzele care se potrivesc tiparelor contemporane. Cine s-a decis să afle cauza unei boli cronice exclusiv în corp sau în suflet, va căuta cauzele numai în aceste locuri. Că un loc rău ar putea fi declanșatorul acestei boli, nu se mai potrivește tiparului.

Însă poate vă vin în ajutor anumite experiențe, care vă vor ajuta să acceptați existența locurilor bune și rele.

Mulți părinți au observat că unii bebeluși se întorc și se sucesc în pătuț, plâng mult, iar dimineața îi găsește deseori într-un colț al pătuțului. Copiii mici, dar și școlarii sensibili, nu suportă locul de dormit, cad din pat și dorm mai departe pe podea sau se strecoară în camera părinților sau a fraților, fără a avea un motiv vizibil pentru acest gest.

Elevii care intră într-o clasă nouă se mută pe un alt loc, devin somnoroși și nervoși sau rămân, aparent fără motiv, în urmă cu rezultatele școlare, cu toate că până atunci totul mersese foarte bine. Uneori investiți mulți bani și bun gust ca să aranjați camera copiilor și să puneți și un birou acolo, iar copilul vine să-și facă temele în bucătărie.

În toate cazurile, motivele trebuie căutate mai întâi în dormitul sau statul pe un loc rău și aceasta înainte să luați alte măsuri.

Și în lumea adulților se observă diverse lucruri care, la o privire mai atentă, se sustrag unei explicații: poate ați observat cum câte o gospodină stă strâmb când gătește sau la o distanță mai mare de masa din bucătărie, că există scaune în camera de zi care rămân neocupate în mod inexplicabil, că în anumite locuri din locuința dumneavoastră obosiți mai repede sau deveniți neliniștit.

Un profesor capabil și extrem de iubit de elevi preia într-o bună zi o clasă „rea", cu care nu se înțelege. Uneori se ajută inconștient mergând continuu de colo-colo sau așezându-se întotdeauna pe catedră, în loc să stea în spatele ei.

Înainte, se știa că în anumite gospodării țărănești nu rezistă nici o fată în casă, că țăranul sau țăranca mor tineri sau că animalele se îmbolnăvesc mult mai des, ca și cum pe acea casă ar fi căzut un blestem.

Mulți medici și asistente medicale știu că în anumite paturi apar la pacienți mult mai des complicații, că medicamentele au efecte secundare mult mai puternice, că vindecarea este lentă.

În cele mai multe cazuri, factorul declanșator este dormitul sau lucratul într-un loc rău! Dacă observați următoarele simptome la dumneavoastră sau la copilul dumneavoastră, atunci aveți într-adevăr un motiv să presupuneți că dormiți sau lucrați într-un loc rău:

Somn agitat, care nu odihnește cu adevărat, trezire grea dimineața, lipsă de concentrare, oboseală cronică, senzație de apăsare în cap și inimă, dureri frecvente de cap și lombare sau afecțiuni ale coloanei, depresii.

Statul sau dormitul regulat pe un loc rău slăbește în general sistemul imunitar al omului și pregătește astfel terenul pentru nenumărate dereglări și boli și poate fi răspunzător sau cel puțin să contribuie la suferințe îndelungate, la dureri de cap cronice, migrene și altele asemenea. Orice om care suferă de dereglări permanente și repetate ale confortului său personal ar trebui să aibă în vedere radiații-

ile de la locul de muncă sau de odihnă, ca fiind cauze suplimentare ale afecțiunilor.

Reacția individuală la un loc rău este diferită: unii oameni, cu un sistem imunitar bine pus la punct, dorm ani de zile într-un pat care stă pe o intersectare de radiații, fără a se îmbolnăvi vreodată serios; alții devin neliniștiți și nervoși numai după câteva minute de stat într-un loc rău. Unele persoane s-au obișnuit atât de mult cu energiile negative ale locurilor rele, încât sunt atrași de ele ca de un magnet – precum cei dependenți de un anumit drog – și nu pot trăi fără aceste energii. Atracția lor pentru acel loc nu mai este un semn sigur pentru calitatea lui.

Cu toate acestea, efectele locurilor rele asupra sănătății sunt, de regulă, de durată. Mutarea într-un loc bun poate avea efecte profilactice, de calmare sau de vindecare în special la următoarele boli și dereglări: artroze, astm, incontinență urinară cronică, hipertensiune, epilepsie, gută, boli de inimă, scleroze multiple, neurodermită, Parkinson, poliartrită, reumatism, toate bolile denumite de medicină „morbus" (Bechterew, Crohn, etc.) și „sindrom".

Dorim să subliniem aici în special unele dereglări, boli și alte neplăceri, inexplicabile, care, conform experienței noastre, sunt declanșate întotdeauna sau aproape întotdeauna de dormitul în locuri deosebit de rele.

Sinuciderea: din cercetările unor căutători talentați a reieșit că majoritatea sinucigașilor dorm cu capul pe o intersectare de radiații. Până se ajunge la acest act, depresiile dese sunt semnalul pentru un loc rău.

Sindromul morții infantile subite, care survine la copii mai mici de doi ani, constituie încă o enigmă pentru știință. Singurul element comun care s-a găsit până în prezent a fost în toate cazurile o puternică transpirație înainte de moarte.

Sindromul morții infantile subite are drept cauză faptul că victima copil dormea într-un pat așezat într-o zonă de turbulențe puternice. Niciunui copil nu ar trebui să i se îngăduie să doarmă în locul în care mai înainte un alt copil și-a găsit brusc moartea.

Sterilitate: de multe ori, sterilitatea este un semn că se doarme într-o intersectare de radiații în zona organelor genitale. Acesta este și

motivul pentru care sarcina poate apărea în timpul unui concediu, dar este posibil ca femeia să piardă sarcina dacă doarme în același loc rău. Medicii recomandă uneori ca în caz de sterilitate să se facă o călătorie în concediu, pentru că și ei știu din experiență de legătura dintre schimbarea locului și sarcină. Acum cunoașteți și motivul.

Cancerul este o boală a radiațiilor, declanșată de o multitudine de radiații naturale sau artificiale combinate cu alte efecte dăunătoare. Acest subiect este atât de important, încât îi este dedicat un întreg capitol.

Cancerul: de la bun început – o boală a radiațiilor

Un cunoscut de-al nostru, vindecător experimentat, medic și căutător cu nuiaua, a ajuns, după cercetări care au durat zeci de ani, la concluzia că boala numită cancer este aproape întotdeauna urmarea unor factori care interacționează; niciodată nu este vorba de un singur factor. Combinațiile pot fi diferite: de la fibre de azbest la căderi de pe bicicletă, îndepărtări ale unor țesuturi într-un moment nepotrivit, radiații de toate felurile și prea mult soare, până la experiențe șocante, unele foarte vechi. Atunci când suma efectelor dăunătoare a atins o valoare critică, este suficient un imbold minim pentru a declanșa dezvoltarea unei tumori canceroase. Un declanșator puternic și o influență care provoacă slăbiciune într-un grad foarte mare – a constatat el – reprezintă prezența radiațiilor de tot felul. Pe lângă radiațiile create artificial, radiațiile pământului joacă aici rolul decisiv. Constatarea lui sună în felul următor:

În orice excrescență din corpul uman, fie că e vorba de chisturi, tumori benigne sau maligne, sunt implicate radiații care slăbesc imunitatea, printre ele fiind și radiații ale solului. Acestea din urmă, chiar neînsoțite de alte radiații dăunătoare, duc întotdeauna la alte dereglări și boli, însă nu la excrescențe maladive.

În opinia lui, rezultat al multor ani de practică a medicinei, metodele obișnuite astăzi pentru tratarea cancerului – chimioterapie și iradiere – nu sunt, cu câteva excepții, nimic altceva decât uciderea pas cu pas. Noi îi împărtășim atât opinia, cât și experiența – împreună cu mulți alți vindecători. Cercetarea medicală este pur și simplu prea mândră pentru a recunoaște că, în ciuda investițiilor de miliarde, ne aflăm într-o fundătură, făcând abstracție de faptul că cercetarea este interesată mai mult de cercetarea propriu-zisă decât de vindecare. Medicii care sunt conștienți de acest lucru cred că nu pot suporta nici financiar și nici moral o pierdere a prestigiului. Ei îi lasă mai bine pe viitorii medici să descâlcească problema și intentează astăzi procese celor care prescriu numai aceste „metode de tratament", după cum s-a întâmplat de curând. În 1993, niște părinți din Germania au refuzat ca fiica lor, bolnavă de leucemie, să mai fie torturată de terapia de otrăvire și iradiere. Medicii oncologi au vrut să retragă custodia părinților pentru a-i putea impune tratamentul.

Ce aiureală! Imaginați-vă numai că acei medici care, acum o sută de ani, refuzau să se spele pe mâini între o naștere și alta, ajunși în fața instanței, ar fi avut câștig de cauză, pe baza aceleiași logici: tot ce este științific într-o anumită epocă este, implicit, și corect și legal.

Din fericire, există pionieri curajoși printre cercetători și medici, care încearcă să îndrepte această greșeală, demult recunoscută în „cercurile inițiate", și care încearcă să inițieze o nouă direcție pentru știință. Cine are neapărată nevoie de dovezi pentru a demonstra relația dintre frecvența cancerului și cantitatea de radiații ar trebui doar să analizeze creșterea concomitentă a ambilor factori, și aceasta în ultimele patru decenii – datorită accidentelor atomice (nu numai Cernobîl), subțierii stratului de ozon, alimentelor iradiate, funcționării aparatelor electrice (de la mixerul de bucătărie la radioul cu ceas deșteptător) și, nu în ultimul rând, alegerii aleatorii a locului în care oamenii muncesc și se odihnesc. Adversarii acestei afirmații ne contrazic cu plăcere, susținând că și înainte cancerul era la fel de frecvent ca și astăzi, numai că nu era recunoscut ca atare. Ei încearcă pur și simplu să ne ducă de nas.

Oamenii de știință au remarcat faptul că frecvența cancerului în China și în Japonia este mult sub media mondială, însă ei ignoră cauza. Aceasta nu trebuie căutată în obiceiuri alimentare diferite, ci în faptul că numai puțini oameni ar îndrăzni să își contruiască o casă fără a cere sfatul unui „călăreț al dragonului".

Poate că după ce ați aflat toate acestea nu vă va surprinde experiența noastră: nenumărați doctori l-au căutat pe acest terapeut, și-au tratat copiii la el și l-au rugat să cerceteze locurile rele și radiațiile. În aproape toate cazurile, ei s-au dus la consultație noaptea, pentru a nu fi

văzuți. Nici unul dintre ei nu a transmis aceste cunoștințe pacienților lor! Acest tip de evenimente au fost împărtășite de mulți alți vindecători.

Referitor la metodele actuale de tratare a cancerului, știm că nici un oncolog nu ar accepta să apeleze el însuși la chimioterapie sau la iradieri. Orice oncolog știe foarte exact care sunt efectele acestor metode, însă, din păcate, îi lipsește curajul de a spune adevărul. El știe că iradierea tumorilor canceroase nu înseamnă nimic altceva decât a-l chema pe Belzebut pentru a-l alunga pe diavol. O otrăvire nu se poate combate prin cantități și mai mari ale unei otrăvi și mai puternice. El știe că și efectele secundare ale chimioterapiei sunt o povară suplimentară pentru organismul slăbit. Cele mai inofensive „efecte secundare" duc aproape întotdeauna la scăderea puterilor de auto-vindecare și astfel la infecții, aprinderi de plămâni, etc. – de multe ori cauza ultimă a morții.

El știe că succesele de vindecare, care chipurile se înregistrează în urma iradierii și chimioterapiei, se bazează pe faptul că pacienții incurabili sunt deseori trimiși acasă cu puțin timp înainte să moară, pentru a nu mai figura în statistici. Medicul știe că nenumărate forme de cancer, care acționează aproape întotdeauna mortal, sunt aruncate în aceeași oală cu forme similare vindecabile și tot pentru a polei statisticile – de pildă în cazul leucemiei, care apare într-o mare varietate de forme.

Mulți medici mai sunt conștienți că anumite forme de cancer pot fi stimulate de o examinare prealabilă, de genul biopsiei (preluarea unei mostre dintr-un țesut). Dar nu uitați:

Tot ceea ce împovărează organele sau regiunle corpului, guvernate de semnul prin care tocmai trece luna are un efect nefavorabil dublu sau chiar dăunător; în ce privește intervențiile chirurgicale, ar trebui evitate, în măsura în care este posibil.

O biopsie este o intervenție chirurgicală! Nu permiteți luarea unei probe de țesut din zona pieptului dacă luna se află în semnul Racului sau o biopsie a stomacului când luna se află în Fecioară și nici o biopsie în zona organelor genitale când luna este în Scorpion (vezi tabelul repartiției organelor).

Ar mai trebui să aveți în vedere ca acele consultații sau biopsii la care vă supuneți să aibă loc numai când luna este în descreștere.

În spatele incapacității oamenilor de știință și medicilor de a privi în față aceste fapte se găsește următorul motiv:

Dincolo de orgoliu, de drumurile închise ale științei, de metodele chinuitoare și inutile de tratament, pândește teama față de neputință și de moarte, teama de a o întâmpina cu seninătate, fiindcă, de fapt, ea este un prieten al tuturor ființelor. Obligația medicului de a prelungi viața se transformă uneori într-o încercare nenaturală de a prelungi moartea, adică existența contrară naturii, contrară rațiunii, contrar oricărui sens. Este greu să acceptăm moartea ca pe un prieten sau ca pe un sfătuitor pentru că am fost jefuiți de amintiri și de credința că, odată cu venirea morții, începe un capitol nou în viața sufletului. Recâștigarea acestei convingeri este un punct de plecare pentru sănătatea prin forțe proprii.

Cu toate acestea, nu dorim defel să creem impresia că bolile de cancer sunt numai o consecință a dormitului și lucratului în locuri rele. După cum am mai spus, trebuie să conlucreze nenumărați factori înainte să se ajungă aici – printre altele și concepția despre viață, obiceiurile alimentare, influența mediului, traume psihologice etc. Pe de altă parte, declarăm deschis:

Nici un bolnav de cancer nu doarme pe un loc bun la el acasă!

Este aproape un act inconștient de sinucidere ca după o operație de cancer sau chiar numai după o internare mai lungă, datorită unei boli cronice oarecare, să vă întoarceți acasă și să vă culcați în același pat, în același loc! Forța care vă slăbește organismul acționează în continuare.

Calea spre locul cel bun: căutătorul talentat

Pentru a deosebi un loc bun de unul rău, cea mai bună metodă rămâne cea a chemării căutătorului cu nuiaua. Binecuvântat este acel

ținut, sat sau oraș care astăzi găzduiește căutători. Locuitorii acestora îi pot chema, și pot afla astfel ce avantaje extraordinare aduce munca acestor oameni talentați!

Din nefericire, și aici se întâmplă la fel ca în toate domeniile în care ne-am ignorat instinctul: specialistul sincer și capabil nu trăiește la fiecare colț de stradă, el nu este trecut în nici o carte de telefon de specialitate. Nenumărați amatori, șarlatani populează ținutul și contribuie la pătarea reputației acestei arte. Mai mult, multe lucrări pe tema radiațiilor pământului și despre căutători au făcut mai mult rău decât bine, mai ales cele care caută dovezi care să fie acceptabile din punct de vedere științific.

Cum recunoaștem un căutător adevărat?

Din multe motive, nu putem da un răspuns clar. Acești oameni sunt mult prea diferiți prin origine, iar metodele lor sunt prea diversificate ca să existe semne de recunoaștere general valabile. Unii se lasă, totuși, recunoscuți după indicii pe care le puteți ține minte. Poate că după aceste informații vă vine mai ușor să întâlniți un căutător bun.

- Deja prima dificultate de a găsi un căutător este să-l identifici: el nu va face niciodată publicitate pentru munca lui, pentru arta lui. El este conștient că prin ea îndeplinește o sarcină divină. O face și cu asta, basta. Dacă se dovedește a fi într-adevăr bun, atunci vestea merge repede. În cel mai scurt timp, va avea căutare – fără nici un un fel de reclamă.
- Pentru munca lui el nu primește decât puțini bani, iar în multe cazuri nu cere absolut nimic. Dacă la un căutător bun sunt în joc sume de bani, aceasta e pentru că clienții lui nu acceptă ideea că el ar putea dori să piardă atâta timp cu ei gratis, ba și să facă o treabă importantă. Mulți pot și doresc să-și arate recunoștința.
- Un bun căutător poate deosebi diverse radiații: electrice, ale apei și pământului. Acest lucru este deosebit de important pentru că, de exemplu, doar izvoarele de apă nu au nici un efect negativ. Doar la intersectarea liniilor de forță ale radiațiilor pământului cu izvoare de apă se creează zone de turbulență.
- Când un căutător vine la dumneavoastră, el măsoară la început perimetrul casei, fără să știe unde se găsesc în casă locurile de muncă și

cele de odihnă. Din felul în care sunt trasate liniile și zonele de turbulență, el poate indica intersecțiile care au ca efecte negative puternice.

- Un căutător bun știe că pentru radiațiile pământului există un singur leac: mutarea într-un loc bun! El nu ar încerca niciodată să vă convingă să cumpărați ecrane de protecție scumpe și absolut inutile.
- În discuțiile cu dumneavoastră, un căutător bun nu va vorbi cu dumneavoastră într-un mod care să vă neliniștească sau să vă sperie. În cazul în care vă spune lucruri de genul: „Dacă veți continua să dormiți aici, vă veți îmbolnăvi în curând de cancer", îi puteți arăta imediat ușa. Însă dacă îl întrebați direct: „Și ce se poate întâmpla dacă voi continua să dorm în acest loc?", atunci vă va informa despre urmările posibile.
- Chiar și un începător care gândește responsabil nu va face niciodată paradă de calitățile lui și nicidecum nu va încerca să caute dovezi științifice pentru meșteșugul lui. Motivul nu este numai modestia exagerată a acestor oameni, ci și faptul că simpla prezență a unui singur om care se îndoiește poate falsifica rezultatele măsurătorilor cu puterea gândurilor sceptice. Frecvent, acei oameni cu abilități deosebite care oferă informații presei sau științei sunt cei supraevaluați.

Calea spre locul cel bun: prin forțe proprii

Ce se întâmplă însă dacă nu cunoașteți nici un căutător de încredere sau dacă nu reușiți să găsiți nici unul? Ce puteți face dumneavoastră înșivă pentru a constata calitatea unui loc? Ce mijloace ajutătoare intră în discuție?

Din păcate, nu vă putem oferi o rețetă consacrată, în parte și din cauză că, în testarea personală și spirituală a calităților unui loc de odihnă sau de muncă este inclusă și întreaga concepție de viață – dorințe, speranțe, așteptări și, desigur, și puterea imaginației. Toate acestea denaturează instinctul obiectiv și astfel și capacitatea dumneavoastră de a simți locurile bune și rele. Unii oameni dorm în cele mai bune locuri din casă și, cu toate acestea, sunt mânați de lăcomie, temeri și ursuzenie.

Pe de altă parte, acesta nu este cu siguranță cazul dumneavoastră și de aceea veți putea extrage din rândurile următoare un sfat folositor.

Schimbarea locului

Dacă, după ce ați citit paginile de până acum, aveți bănuiala că dumneavoastră sau un membru al familiei dumneavoastră dormiți sau lucrați în locuri rele, încercați mai întâi de toate să mutați mobila. O deplasare a patului sau a mesei de lucru cu unu sau doi metri este de multe ori suficientă pentru o îmbunătățire a stării dumneavoastră.

„Nici pomeneală. N-am destul loc pentru mutări de mobilă". Am auzit această propoziție deja de prea multe ori. Răspunsul nostru a fost întotdeauna același: nu există scuze și dumneavoastră aveți libertatea de decizie. Cât este de importantă propria dumneavoastră sănătate?

După schimbare, lăsați să treacă cel puțin 14 zile pentru a vedea cum vă simțiți în noul loc. Motivul pentru aceasta este:

Mutarea dintr-un loc rău în unul bun poate duce la fenomene secundare (similare cu o înrăutățire a stării după consumarea unor remedii naturale): somn agitat, nervozitate etc.

Un cunoscut de-al nostru a dormit ani de zile pe un loc rău și a suferit în acest timp trei operații pe cord. De obicei dormea prea mult pentru vârsta lui, dar nu se odihnea cum trebuie. Cu toată atitudinea lui sceptică, s-a decis în cele din urmă să mute patul cu circa un metru. A durat cam două săptămâni până când somnul s-a normalizat și astăzi el doarme mai puțin și se trezește odihnit.

Această metodă se bazează bineînțeles pe teste și pe eșecuri și poate dura mult. Este însă cea mai bună cu putință, dacă nu ați găsit nici un căutător cu nuiaua care să cerceteze locurile.

Posesorii de câini și pisici ar putea să facă niște constatări valoroase dacă își țin sub observație colocatarii.

Pisicile

Pisicile nu au ce căuta în pat, printre altele și pentru că sunt purtătoare de viermi. Cine și-a făcut însă un obicei din a-și lăsa pisica noaptea în pat, nu poate trage automat concluzia că doarme într-un loc rău, pe care pisicile îl preferă, ele fiind iubitoare de radiații. Ea mai

preia și radiațiile negative care sunt emanate direct de om (datorită unei boli sau a concepției negative despre viață).

Dacă pisicile vin pentru scurt timp în poală sau în pat, dacă se freacă de un loc anumit al corpului (de pildă de umăr) și apoi dispar, ele preiau radiația negativă din această zonă a corpului. E posibil să aveți acolo un punct slab sau chiar o boală.

Pisica poate fi folosită și ca „senzor" pentru locurile rele. Nici o pisică nu stă într-un loc anumit dacă acolo nu există radiații negative pentru om. O puteți lăsa să „aprecieze" un pat: puneți o pătură și observați cum se comportă pisica. Dacă stă multă vreme și cu plăcere într-un anumit colț al patului, atunci nici măcar un teanc de cărți nu ar împiedica-o să stea pe acel loc rău. Dacă trebuie să vă goniți deseori pisica de pe masa de lucru, atunci este vremea să vă căutați un nou loc de lucru. Locurile pe care le părăsesc imediat după ce sunt așezate pe ele sunt de regulă favorabile pentru oameni.

Câinii

Pentru câini este valabil exact contrariul: ei fug de radiații. Locul în care stau regulat și cu plăcere este, de obicei, un loc bun pentru oameni. Deci, nu vă mirați, dacă vă găsiți, din când în când, câinele în fotoliul dumneavoastră preferat. Și lui îi place ce vă place dumneavoastră: un loc odihnitor, fără radiații. Un animal superdomesticit, fie el câine sau pisică, și-a pierdut însă instinctul natural. Și animale deosebit

de atașate se așează uneori pe locurile greșite numai pentru a fi lângă stăpânul lor. Înainte să luați o decizie finală, observați-vă cu atenție colocatarii patrupezi.

Alte măsuri de siguranță și de asanare

Pentru a evita interacțiunea amplificatoare a altor surse de radiații, ar trebui să acționați preventiv. Următoarele puncte sunt bine de știut:

- Aparatele electrice, televizoarele, radiourile cu ceas deșteptător (lângă pat), prizele sub tensiune, etc. emit radiații și oscilații dăunătoare pentru om și creează zone de turbulență, indiferent dacă sunt conectate sau nu. Un televizor aprins radiază până la o distanță de 4 până la 7 metri, unul închis – 2 metri! O soluție ar fi un alimentator care dă doar 12 V în clipa în care aparatul electric este închis sau pur și simplu dezactivarea siguranțelor pentru dormitor. Încălzirea prin podele este neindicată numai dacă pe podea este un covor sau mochetă din material sintetic.
- Nenumărate obiecte radiază negativ, de regulă până la doi metri lateral și în sus. De aceea, ar trebui ca, preventiv, să nu se depoziteze nimic sub paturile copiilor (îmbrăcăminte, jucării, mărfuri din plastic etc.). Jucăriile din plastic (în special cele cu baterii) nu au ce căuta în patul copiilor! Oglinzile au un efect radioactiv devastator. Ele sunt răspunzătoare pentru nenumărate cazuri de insomnie și chiar pentru neplăceri mai mari, deci nu au ce căuta în dormitor!
- Nu există nici o posibilitate de ecrana în vreun fel radiațiile negative ale solului de sub pat sau de sub locul de muncă! Nenumărați așa-ziși experți, căutători necalificați și șarlatani, câștigă mulți bani cu aparate și instalații de captare, care sunt inutile – printre altele și pentru că ele însele sunt încărcate foarte mult! Efectul unor astfel de aparate este de scurtă durată, căci după circa cel mult patru săptămâni sunt ele însele surse de turbulență.
- Radiațiile pământului se intensifică în sus, în etajele superioare. Un loc rău la parter are un efect mai puțin dăunător decât la etajul 5.
- Direcția bună pentru dormit: capul la nord, picioarele la sud sau capul la vest, picioarele la est. Dacă dormiți cu capul în direcția nord, atunci peretele de nord nu are voie să fie străbătut de rețele de tensiune sau de curent (să se monteze întrerupătoare sau să se deconecteze noaptea siguranțele).
- Dacă dormiți la mai puțin de 50 de metri de cursul unui râu sau al unui pârâu, atunci culcați-vă perpendicular pe firul apei. Cei care se așează în direcția cursului apei, se trezesc dimineață obosiți, cei care dorm contra cursului apei se trezesc cu capul greu și cu dureri de cap, fiindcă fluxul de energie este prea puternic. Ca urmare poate crește și tensiunea arterială.
- Dacă sunteți părinți și observați că după o schimbare în sala de clasă comportamentul copilului dumneavoastră se modifică și că rezultatele lui se înrăutățesc brusc, atunci insistați pentru o schimbare a locului în clasă! Ideal ar fi, bineînțeles, ca profesorul sau dirigintele să aibă înțelepciunea să introducă sistemul pe care l-au adoptat multe școli: rotația locurilor. Într-un interval de două până la șase săptămâni, fiecare elev ar sta într-un alt loc.

Bineînțeles că același lucru este valabil și pentru schimbarea locului de dormit acasă. Țineți-vă copilul sub observație și trageți concluziile din eventualele modificări.

- Materia primă pentru o saltea sănătoasă, în ordinea calității: paie, latex natural, lână de oaie, păr de cal, latex artificial. E bun și buretele, însă, din anumite motive, nu se recomandă anumitor oameni (printre altele și din cauza încărcării cu electricitate statică). Paturile din fier sunt relativ inofensive, atâta vreme cât restul saltelei este lipsit de radiații. Altfel, arcurile de metal direcționează radiația peste toată salteaua, chiar dacă numai un colț al patului este traversat de linii de forță.

Descărcarea de radiații

Fiecare formă de radiație poate „încărca" obiecte și ființe, la fel cum un magnet puternic poate magnetiza un obiect de metal. Când iradierea încetează, nu se produce imediat o descărcare de radiații.

O schimbare a locului nu provoacă imediat descărcarea dozei de radiații, acumulată uneori de-a lungul unor ani buni. Mai mult, în lumea noastră artificială suntem bombardați zi de zi cu nenumărate alte radiații negative, suntem „încărcați" cu ele și ținuți sub continuă tensiune. În magazine, la serviciu, pe covoare din fibre sintetice, în apropierea aparaturii și rețelei electrice, prin sentimente și gânduri

puternic negative proprii sau străine („astăzi sunt încordat") și multe altele.

Cele mai importante metode pentru prevenirea încărcărilor și pentru descărcarea de radiații sunt:

● Folosirea apei: spălatul des pe mâini, numai cu apă rece, fără săpun, până la coate. Radiațiile se regăsesc mai ales în umeri, mâini și brațe (uneori semnalizate prin venele puternic umflate de pe dosul palmelor). De câte ori instinctul dumneavoastră vă semnalizează o senzație neplăcută în acest sens, de pildă prin mâncărimi, arsuri sau senzația de greutate, faceți ceva bun. Stați cu mâinile sub un jet de apă rece, până când simțiți o ameliorare. Este important mai ales pentru copii să se spele înainte de culcare cu apă pe mâini și pe brațe, până la coate. Atunci vor apărea mult mai rar coșmarurile și somnul agitat, deoarece dispare o parte a încărcăturii de peste zi.

Cei mai mulți oameni consideră că dușurile reci înviorează și relaxează, pentru că se numără printre cele mai bune măsuri de descărcare a radiațiilor! Acest efect nu poate fi obținut cu apă stătătoare în cadă. Faceți un duș, fără săpun, ori de câte ori simțiți nevoia, mai ales atunci când capul vă este „tensionat", greu, și vă pândește o durere de cap – chiar și de trei ori pe zi, dacă așa simțiți. Și dacă și dumneavoastră, la fel ca noi, nu prea suportați apa rece, atunci răciți treptat ultimul jet de apă și lăsați-l să curgă peste cap și păr.

Important pentru persoanele cu părul lung: în timpul zilei, părul lung se poate încărca foarte tare, mai ales dacă folosiți chimicale și materialele sintetice sub forma gelurilor și fixativelor. Dacă aveți de suferit de pe urma durerilor de cap și a migrenelor, testați mai întâi o scurtare a părului, renunțați la toate mijloacele de întreținere care pot rămâne pe păr și clătiți-l dimineața și seara cu apă rece (și periatul cu o perie din păr natural are un efect bun de descărcare a radiațiilor!).

În încheiere: cine merge zilnic la înot, face cel mai bun lucru posibil pentru a se menține în formă și neafectat de radiații!

● Mișcarea în aer liber: copiii se încarcă mai repede decât adulții și se descarcă în mod inconștient și cu bucurie când se joacă în aer liber.

Lucrul în aer liber, plimbările însoțite de gânduri bune (în special în apropierea copacilor) se numără printre cele mai eficiente metode de descărcare a radiațiilor. De ajutor este și apropierea pârâurilor sau a cursurilor de apă: o treabă minunată este statul pe malul unei ape curgătoare sau chiar înnoptatul perpendicular pe firul apei.

Încă ceva: unele plante decorative au un efect de descărcare a radiațiilor, de pildă feriga și cactușii. Când simțiți nevoia, țineți de mai multe ori pe zi mâinile deasupra plantei și udați-o numai în zilele de apă (Rac, Scorpion, Pești); va suporta așa mai ușor „tratamentul".

În principiu, fiecare om are modalitatea lui de a se descărca de radiații: alegeți-vă metoda prin care vă simțiți cel mai bine, urmați-vă instinctul. Unii oameni se descarcă la călcat, alții când conduc, unii dacă stau treji până noaptea târziu, alții prin lectură, unii dacă înoată, călătoresc sau se cațără pe stânci.

Încet-încet, instinctul și experiența dumneavoastră vă vor transmite informații surprinzătoare despre rolul uriaș al activității mentale la încărcarea cu radiații – indiferent de direcția din care vin gândurile. Umflarea venelor de pe podul palmei după o discuție neplăcută nu este deseori nimic altceva decât urmarea iradierii prin propriile gânduri negative sau ale interlocutorului. Copiii sensibili care-și rod unghiile încearcă astfel să direcționeze iradierea mâinilor – o urmare a tensiunii interioare care nu-și găsește o supapă – asupra dinților.

Ce urmări poate avea iradierea dinților asupra reflexelor întregului corp – știți deja din prima parte a cărții. De aceea țineți minte:

Dacă gândurile pot îmbolnăvi, atunci tot ele pot să și însănătoșească. Dacă gândurile pot iradia, atunci ele pot și să descarce radiațiile. Dacă în urma unor așteptări zadarnice au fost create gânduri de mânie și de irascibilitate și se creează o stare tensionată pentru mai multă vreme, ele pot fi dărâmate cu gânduri de iertare, împăcare și înțelegere și astfel se va descărca tensiunea. Noi suntem singurii care alegem.

Cu aceasta, încheiem capitolul despre știința locului potrivit. Sperăm că am reușit să vă convingem de importanța acestor informații. Dumneavoastră trebuie să decideți dacă și cum veți face schimbările. Dacă vreți să luați aminte la ele, ar trebui să țineți cont de un lucru: nu există nici un motiv de panică și de temeri. Dacă într-adevăr lucrați sau dormiți într-un loc rău, atunci o faceți deja de mai multă vreme. Schimbările necesare nu trebuie nicidecum să se întâmple de azi pe mâine. Însă se vor produce într-o bună zi.

Bunicul Josef Koller (1879 - 1968)

V. PUTEREA GÂNDURILOR

Omul cel mai fericit.

Un om este fugărit de un tigru fioros. Tigrul aproape că l-a prins și vrea să-l sfâșie . Omul sare într-o prăpastie. În ultima clipă, el se prinde de o rădăcină, la doi metri sub buza prăpastiei, dar aceasta începe încet să se rupă. Deasupra lui, tigrul cel fioros; sub el, hăul care se cască și moartea sigură. Lângă el, pe un coltișor de stâncă, o floare. Omul se apleacă spre ea, o miroase și spune: „Ce frumos miroase!".

În tot ce v-am prezentat în această carte – de la ritmul lunii și forțele ei la construirea la momentul potrivit a podului unei case – ne-am lăsat conduși de două intenții.

Mai întâi, am dorit să vă oferim dumneavoastră, celor care aveți nevoie de uneltele autovindecării și de cele ale menținerii sănătății, ceva folositor și garantat, cunoștințe și informații care au intrat parțial în uitare, dar care pot fi de folos în prevenirea și vindecarea bolilor.

În același timp, am dorit să împrospătăm memoria celor care rămân sănătoși și celor care vor să se însănătoșească prin forțe proprii, să le reamintim începuturile, timpurile îndepărtate, când nu era greu să vezi, când instinctul infailibil ghida pașii interiori și exteriori spre adevăr. Amintirea sursei sănătății spirituale și corporale: capacitatea de a vedea adevărul, de a gândi și de a acționa. Numai ea ne însănătoșește, ne menține sănătoși și ne întregește chiar și atunci când corpul nostru

stă în pat, măcinat de febră, când suferă de o boală incurabilă, când e imobilizat într-un scaun cu rotile – doar corpul, nu și gândurile noastre. Nimic nu ne poate încătușa gândurile, decât dacă noi o permitem.

Ar trebui să vă amintim că numai gândurile dumneavoastră creează realitatea, că nu sunteți o victimă a împrejurărilor în care trăiți, că viața dumneavoastră este exprimarea vizibilă și urmarea condiționată a gândurilor și atitudinilor dumneavoastră. Cu alte cuvinte, recoltați întotdeauna ceea ce semănați în inimă și în gânduri.

Cu acest ultim capitol, dorim să vă reamintim că sufletul și spiritul poartă întotdeauna cu el semințele bune. Vă puteți bucura de savoarea frazelor care urmează, puteți gusta din ele, mânca ce vă place, scuipa ce nu vă place, digera ceea ce vi se pare că are sens. Fiecare propoziție este valabilă pentru dumneavoastră numai dacă trezește ceva, dacă vă atinge personal, dacă vă mișcă într-un fel oarecare – fie că vă pune pe gânduri, fie că aprobați sau respingeți. Noi nu avem pretenția că tot ceea ce vă spunem este general valabil, chiar dacă o parte a cărții poate da această impresie. Așa cum nu există medicament care să aibă un efect la fel de bun în cazul tuturor, nu există nici un grup de cuvinte care să spună tuturor același lucru. Părerea dumneavoastră este numai a dumneavoastră. Nu există un adevăr universal valabil, ci mai multe adevăruri, specifice fiecăruia dintre noi.

Aproape fiecare dintre noi crește astăzi într-un mediu de forțe ale credințelor, prejudecăților și convingerilor, care sunt exact opuse experienței și percepțiilor noastre directe. La fel ca și copilul din basmul „Hainele cele noi ale împăratului", venim pe lume cu o imagine clară, nedeformată asupra realității care strălucește în ochii fiecărui nou-născut. Am știut totul despre noi înșine și am știut totul despre fiecare om. Am știut ce hrană ne aduce bucurie – hrana care ne-a ținut în viață aproape un an înaintea nașterii și care are un nume: acceptare și iubire necondiționată. Însă după doar câteva săptămâni de la începutul călătoriei noastre în această lume, lumina de care vorbeam este umbrită. Pentru mulți dintre noi, creșterea și maturizarea sunt o cufundare lentă în minciună, chiar dacă la început ne împotrivim și ezităm, suntem neîncrezători, vedem orice falsitate și înșelătorie a celor mari. Minciuna a acționat ca un șurub colosal, s-a coborât imperceptibil de încet deasupra noastră și ne-a strivit în presa timpului. Acea colecție de ideologii,

principii morale și tipuri de gândire ne ține departe de adevărul care ne dă iubire, singura hrană adevărată pentru sufletul nostru.

Rezistența este inutilă și nu putem lupta multă vreme. Durerea izolării și a singurătății pe care le resimțim când suntem copii, în lupta pentru adevăr și iubire, pe care o purtăm ca pe o comoară, depășesc durerea adaptării la minciună și fac ca înșelătoria și obișnuința să apară ca un rău mai mic. La început mai recunoaștem că dulciurile și cadourile – care trebuie să ne ajute să anesteziem durerea învățării minciunii – sunt otravă pură, că nu sunt decât peșcheșurile „lumii normale", ale lumii minciunii, surogate pentru iubire. La început, încercăm să le respingem, deoarece simțurile și inima noastră le recunosc ca fiind otrăvuri, însă puterile noastre cedează. Pedepsele ne-au convins să acceptăm ce e fals ca fiind „normal" și să ne mulțumim cu firimiturile din pivnița casei adevărului.

Răniți, șovăielnici și încă inconștient însetați de esențial, mai târziu vrem să creștem în viața falsă, vrem să participăm și să fim „acolo" – pur și simplu pentru că singurătatea recunoașterii adevărului este de nesuportat, pentru că se pare că nu există nimeni care împărtășește percepția noastră, pentru că aproape toți cei mai în vârstă și-au uitat deja propriul trecut. Până când ne predăm cu totul și ne transformăm în elemente cuminți și adaptate deplin societății și jucăm și noi, fiecare, acest joc fals.

Slabă consolare pentru unii, dar pentru alții auto-amăgire este teoria: „Dacă toți fac așa, atunci nu poate fi greșit. Dacă toți simt așa, atunci trebuie să fie bine. Eu sunt cel nebun, dacă văd ceea ce văd și simt ceea ce simt". Așa dispare treptat amintirea timpului de început, a vremurilor adevărului și iubirii.

Lumea falsă ne învață să ne ascundem și să ne anesteziem cu diverse gânduri suferințele pricinuite de durerea inimii înfometate: avariția pură și invidia se transformă în „ambiție" și în „gândire de succes". Teama o numim „reținere", „tact" și „precauție înțeleaptă". Inerția paralizantă devine „arta vieții, detașare, talent". Nerăbdarea iritată înseamnă „așteptare cu bucurie, neliniște creatoare, euforie". Se aplaudă erupțiile confuze ale sentimentelor și hobby-urile banale și le numim „creativitate" și „artă". Plăcerea fizică și amețelile înțepoșate ale sentimentelor care se duc la fel de repede cum au venit sunt confundate, la indicația experților, cu „iubirea". Setea de răzbunare și neîmpă-

carea sunt denumite de psihoterapeuți „șoc din copilărie", de preoți „mânia dreptății" și de politicieni „verticalitate".

În cele din urmă, vălul devine atât de dens, încât e ca un zid care înconjoară o închisoare și ignoră libertatea care se află în fața porților. Prizonierii experimentați ne ajută să ne amenajăm celula și ne învață limba închisorii; în cele din urmă numim închisoarea „lumea, așa cum este".

Fiecare privire în afară, fiecare mesaj care face referire la libertatea din afara zidurilor devine, în cele din urmă, o amenințare la pacea noastră închipuită. Înainte ucideam mesajele din afară, pe care ni le aduceau eroii libertății, astăzi fie le ignorăm, fie le combatem cu cea mai cumplită armă care există: gândurile noastre.

Și totuși, uneori, pentru câteva secunde, trece o rază de lumină prin ziduri, prin micile crăpături pe care le creează instinctul nostru. Pentru a-l anihila, am inventat nevoia de justificare și explicare. Ne justificăm fără încetare, douăzeci și patru de ore pe zi, pentru a menține amorțit sufletul, locul în care se află și veghează instinctul nostru infailibil, pentru a nu permite luminii să dezvăluie realitatea – și anume faptul că putem ieși oricând din închisoare.

Justificăm și combatem violența și declarăm că aparține „naturii" omului, în loc să recunoștem ce este: întotdeauna strigătul de durere al unui suflet, care vrea să fie iubit necondiționat, fiindcă aceasta este singura lui natură.

Justificăm comoditatea și o declarăm inerția „înnăscută" a omului, în loc să recunoștem ceea ce este: întotdeauna semnalul unui suflet care vrea să se împotrivească „sensului" absurd al vieții, pe care i l-a băgat lumea pe gât, însă care, lipsit de simțul direcției și de hotărâre, rămâne temător și neajutorat.

Justificăm avariția și o denumim „ambiție sănătoasă", în loc să recunoaștem ce este: întotdeauna încercarea unei ființe veștejite, care, din frică față de moarte, își poleiește celula.

Justificăm puterea atomică și tehnologia genetică și o declarăm expresia „spiritului înnăscut de introspecție" al omului, în loc să recunoaștem ce înseamnă: întotdeauna expresia unui spirit temător, care vrea să țină totul sub control și care nu recunoaște că omul este deja desăvârșit așa cum este, că natura dăruiește tot ce îi trebuie și că el poartă în propriul buzunar cheia de la ușa celulei. Expresia unui spirit

care nu vrea să recunoască faptul că tot ce e nedesăvârșit corespunde de la bun început propriei gândiri și propriilor simțuri.

Ne justificăm la nesfârșit și multora dintre noi le reușește chiar să uite atât de mult amintirea adevărului, libertății și iubirii, încât tot restul vieții se mulțumesc cu umbra fericirii adevărate și își petrec timpul aurind zăbrelele celulei sau călătorind fără odihnă dintr-o celulă în alta, amăgindu-se singuri că astfel se „schimbă" sau se „îmbunătățește" ceva.

Așa este de multă vreme.

Această poveste tristă, pe care a trăit-o fiecare dintre noi – sub formele și în culorile cele mai diverse, dar în esență aceeași – s-ar putea sfârși chiar în disperare, dacă nu ar exista o veste bună: cheia către libertate și către izvorul hranei adevărate o poartă fiecare dintre noi.

Nici cheia și nici izvorul nu se află ascunse pe undeva pe „afară" sau la un alt om, în împrejurări anumite ale vieții, în lucruri materiale. Intrarea în posesie nu ține de nici o condiție, de nici o educație, de nici o filozofie, de nici o origine. Tot ce este în lume nedesăvârșit corespunde propriei noastre gândiri! Gândurile unui om sunt și rămân libere, chiar dacă am crescut cu toții în câmpul paralizant de forțe al „jocului fals" și al minciunii. Prin puterea gândurilor noastre ne creăm propria noastră închisoare, cu forța gândurilor noastre putem și dărâma această închisoare.

Ele există, aici și acum, exact în această clipă, accesibile fiecărui om de pe pământ, pentru dumneavoastră și pentru noi. Nici măcar nu trebuie să învățăm ceva pentru a găsi această ușă. Trebuie doar să ne amintim de ea și de faptul că avem oricând libera voință de a păși prin ea.

Cu alte cuvinte: numai și numai forța gândurilor dumneavoastră vă dă puterea de a găsi cheia pentru această ușă. Nimic altceva în afară de gânduri. Nu este nevoie de nici un „mijloc" special, de nici o meditație specială, nu trebuie întrunite mai întâi anumite condiții. Dumneavoastră aveți întotdeauna, în fiecare caz, libertatea de a alege. Un om care este conștient de libertatea acestei decizii se trezește în fiecare dimineață cu acest gând, apoi îl lasă în pace. El nu permite ca gândul să se transforme într-o imagine a unei dorințe sau chiar a unui

efort. Nimeni nu a fabricat până acum o cheie din dorințe, durere și suferință, ci mai degrabă din intenție clară, înțelegere și încredere.

De regulă, astăzi, ca și în toate timpurile, alegem trei căi pentru a ne închide viața în închisoare.

Credem minciunile, la început pe cele ale cuiva cu o judecată mai bună, anesteziem durerea, acceptăm, preluăm, încorporăm și, în cele din urmă, ne contopim cu minciuna, devenind chiar avocatul și reprezentantul ei. Este drumul cel mai simplu, al celor mai mulți. Drumul poleirii celulei.

Păstrați amintirile, nu acceptați, împotriviți-vă, răsculați-vă, luptați, ieșiți din comun. O luptă obositoare împotriva înșelătoriei, împotriva lăcomiei și a fricii. Drumul schimbării unei celule cu alta este greu și rareori e încununat de succes, de sentimentul că ceva se schimbă.

Și, în al treilea rând, trăiți-vă viața în mijlocul lumii, așa cum este, fără a devia nici un pic de la propriul instinct, de la acceptarea adevărului și a esențialului, neinfluențată și neatinsă de „starea de fapt" , cu conștiința că gândurile sunt întotdeauna libere. Un drum pe muchie de cuțit, care trebuie parcurs întotdeauna de unul singur și prin forțe proprii. Este singurul drum către succes, pentru că în el se ascunde șansa descoperirii cheii de la poarta închisorii, cheie pe care o purtăm asupra noastră de la naștere.

Pentru a putea merge pe al treilea drum, trebuie să înțelegeți mai întâi o lege a naturii:

- Faptele unui om reprezintă consecința gândurilor sale și ale altora;
- Cuvintele unui om sunt numai expresia exterioară a gândurilor sale sau ale altora, ce pot fi auzite în exterior. Efectul cuvintelor este de o mie de ori mai puternic decât ale faptelor lui;
- Gândurile unui om, fie că sunt prietenoase, pozitive și iubitoare sau temătoare, mânioase și lacome, sunt întotdeauna o invitație către lume, căreia aceasta trebuie să-i dea curs. Ele au un efect de o mie de ori mai puternic decât cuvintele. Ele se transformă întotdeauna, undeva într-un viitor mai apropiat sau mai îndepărtat, în realitatea concretă. Ele sunt judecate, transmise și apoi călătoresc spre țelul lor și se întorc cu o putere înzecită la cel care le-a dat naștere.

În încheiere, două povești adevărate vă vor ajuta să înțelegeți aceste principii și să vi le amintiți întotdeauna și oriunde.

Undeva în această lume, acum multă vreme, exista un lagăr de deținuți, care erau cu toții subnutriți, deoarece conducătorii lagărului și gardienii furau din rații sau le vindeau. În toate barăcile, moartea prin inaniție era frecventă, cu o singură excepție: baraca 27. Deținuții de aici nu arătau nici pe departe atât de istoviți ca ceilalți din lagăr, ci aveau o stare relativ bună de sănătate și puteau merge cu toții regulat la munca silnică.

Când gardienii au remarcat această diferență, au ținut o vreme baraca sub observație, însă nu au remarcat ca locuitorii ei să primească în vreun fel rații suplimentare de mâncare. În cele din urmă, comandantul lagărului a dat ordin ca un deținut din baraca 27 să fie adus la comandament pentru a fi interogat și pentru a i se smulge declarații cu privire la starea sa fizică.

„Greu de spus!", a zis deținutul, „Poate ține de faptul că în fiecare zi, dimineața, la prânz și seara, ne așezăm în cerc și ne imaginăm că avem în fața noastră cel mai bun meniu care poate exista la un restaurant de trei stele. Mâncăm, bem, mestecăm și agităm lingurile până ne săturăm cu toții."

Undeva în această lume, acum multă vreme, a existat un alt lagăr de deținuți, ai căror prizonieri au trebuit să trăiască ani de-a rândul – cât a durat războiul – în condițiile cele mai grele. Mulți dintre ei nu au supraviețuit torturilor, hranei mizerabile, apei infestate sau molimelor. După eliberarea lor, un medic tânăr a descoperit printre prizonieri un om, pe care toți îl știau după porecla „Wild Bill" și care se deosebea cu totul de colegii lui: era sănătos și puternic, muncea ca un cal optsprezece ore pe zi pentru a-l ajuta pe medic în munca lui și pentru a-i pune pe picioare pe supraviețuitori; era numit de toți deținuții „prietenul nostru special", calma conflictele dintre diversele grupe etnice, vorbea cursiv șapte limbi și era întotdeauna prietenos cu toți, vioi și optimist. De aceea, tânărul medic a fost convins că Wild Bill fusese adus doar de curând în lagăr.

Cu atât mai mare i-a fost mirarea când a aflat, din documentele lagărului, că Wild Bill era unul dintre primii prizonieri de acolo, că a

suportat ani în șir aceleași torturi ca și ceilalți. La început, Wild Bill a evitat să răspundă la întrebări privind cauza stării lui, până când, într-o noapte, i-a povestit tânărului medic în câteva cuvinte povestea lui.

„Doctore, era noapte când, acum șapte ani, a venit miliția și ne-a scos din casă – pe mine, pe soția mea și pe copiii mei. Mi-au împușcat soția și copiii în stradă, sub ochii mei, unul după altul. M-am târât în genunchi în fața indivizilor și i-am rugat să mă împuște și pe mine. Șeful lor mi-a spus rece că mai e nevoie de mine, din cauza cunoștințelor mele de limbi străine, și m-a legat. Acesta a fost sfârșitul vieții mele: tot ce-mi fusese drag și scump a fost ucis cu câteva focuri de armă. Pierdusem totul, nu mai era nici o speranță și nici un viitor. Ceea ce considerasem că e inima mea, murise.

Exact în acest moment, o voce interioară mi-a zis că e timpul să iau o hotărâre: fie îmi voi trăi restul vieții în ură și amărăciune, fie îi voi iubi de-acum încolo pe oameni, fără deosebire, necondiționat și indiferent de ce au făcut, fac sau vor face. Crede-mă, doctore, niciodată în viață nu am luat mai ușor o decizie".

Poate că aceste două povești conțin o parte din materialul de care aveți nevoie pentru a lua, de acum încolo, propriile dumneavoastră decizii în viață și pentru a prinde curajul de a avea încredere în instinctul dumneavoastră, neinfluențați de legile și regulile lumii exterioare, neatinși de gânduri negative și de propriile dumneavoastră sentimente de aprobare sau de respingere. Ne adresăm dumneavoastră personal și nu opiniei publice sau unei organizații anumite. Ignorați pentru o vreme ce ar spune prietenii, vecinii, partenerii, copiii, șeful sau subordonații dumneavoastră – „lumea" – despre aceste paragrafe, nemaivorbind de propria dumneavoastră reacție.

Dumneavoastră alegeți cum înțelegeți și cum doriți să trăiți, ce vedeți – din clipă în clipă altfel – neîncătușați de trecut. Trecutul nu vă încătușează decât dacă dumneavoastră o îngăduiți.

Lumea falsă ne-a lipsit de hrana care ne face să creștem și să ne maturizăm; numai dorul de ea ne influențează comportamentul. Surogatele de hrană din închisoarea vieții moderne, știința, puterea, banii, siguranța aparentă – toate acestea nu vă vor potoli niciodată foamea. Poate v-am ajutat să recunoașteți adevărata hrană a vieții și să vă amintiți cum să o găsiți.

Nu uitați: natura are grijă să nu fiți nevoit să călătoriți mult pentru a primi ceea ce corpul dumneavoastră are nevoie. Nevoile inimii se află și mai aproape, la nici o palmă distanță. Nu căutați ceea ce posedați deja. Nu uitați că sunteți liber.

Nu uitați de iubire.

Scrisorile către autori pot fi adresate la:

Johanna Paungger/Thomas Poppe
Post Box 190 723
D-80607 *München*
Germany

Ne vom strădui să răspundem tuturor solicitărilor, dar facem apel la înțelegere, dar datorită numărului mare de scrisori primite din multe țări, nu putem garanta că vom reuși. Suntem sincer recunoscători pentru că, în scrisorile dumneavoastră, ați manifestat atâta încredere în munca noastră. Ne-ar face plăcere să spunem câteva lucruri care poate vor fi de folos unora dintre dumneavoastră:

Noi scriem doar din experiență personală, iar aici există unele limite. Aceasta este valabil în mod special în cazul afecțiunilor fizice și psihice: nu suntem doctori și nu aveam dreptul - și nici nu dorim - să facem aprecieri de la distanță, care pot fi benefice unora, dar dăunătoare altora.

Numeroși cititori ne-au cerut adrese ale unor doctori, radiesteziști sau ale unor furnizori de produse specifice. Nu mai suntem capabili să facem aceasta, atât din cauză că acești oameni sunt suprasolicitați, cât și fiindcă pentru unii dintre ei, succesul financiar a devenit mai important decât satisfacerea fiecărui client în parte. Un alt motiv, de asemenea, este încetarea colaborării acestora cu noi. În mod normal, nu e nimic rău în a avea succes pe plan financiar: ceea ce contează până la urmă este atitudinea față de acesta. Noi ne bucurăm de câștiguri, dar nu am făcut niciodată un scop în sine din obținerea banilor.

Toate lucrările noastre prezente și viitoare au drept scop trezirea curajului oamenilor de a a-și asuma propriile decizii și responsabilități. Curajul de a ajunge chiar în miezul problemei, de a o examina pe toate părțile și de a căuta soluții pentru rezolvarea ei. Nici o altă persoană, nici un „expert" nu poate face „tema" în locul dumneavoastră, iar aceasta este valabil și pentru noi. Dacă lucrarea noastră a reușit să trezească în dumneavostră curajul de a face aceasta, atunci ne vom bucura din adâncul inimii alături de dumneavoastră.

Editura L.V.B. vă recomandă
– în colecția ANIMA MUNDI –

Alexander Reinhardt
POVEȚELE MAICII SOFRONIA
O incursiune în fascinanta lume a obiceiurilor românești de odinioară

POVEȚELE MAICII SOFRONIA

O incursiune în fascinanta lume a obiceiurilor românești de odinioară

Autor: Alexander Reinhardt
288 pagini
Preț: 17000 lei

Cunoscând pentru prima dată România în 1972, ca turist, dr. Alexander Reinhardt revine aici în 1987, de data aceasta să revadă locuri dragi, de care se atașase. Devenit între timp el însuși pacient, suferind de cancer, Alexander Reinhardt se va vindeca urmând poveștele maicii Sofronia. Grație ei descoperă o nouă teorie în privința terapiei prin nutriție, dar și fascinanta înțelepciune a satului românesc.

TERAPIE FLORALĂ

Autor: Dr. Iorgu Lascăr
128 pagini
Preț: 10000 lei

Doctorul Iorgu Lascăr prezintă în cartea de față un sistem terapeutic inedit, elaborat la sfârșitul secolului trecut, în Anglia, de către dr. Edward Bach. Pornind de la descoperirea că stările emoționale sau anumite atitudini comportamentale ale oamenilor depind într-o bună măsură de afecțiunile organismului, dr. Bach pune la punct o terapeutică naturistă, bazată pe un număr de 38 de plante, cunoscute deja sub numele de „florile Bach". Citind această carte veți afla că și invidia, apatia, aroganța, melancolia, nehotărârea, pesimismul pot fi tratate.

CALENDAR LUNAR

LEGENDĂ

L = luni
M = marți
M = miercuri
J = joi
V = vineri
S = sâmbătă
D = duminică

♈ = Berbec
♉ = Taur
♊ = Gemeni
♋ = Rac
♌ = Leu
♍ = Fecioară
♎ = Balanță
♏ = Scorpion
♐ = Săgetător
♑ = Capricorn
♒ = Vărsător
♓ = Pești

● = Lună nouă
☽ = Lună în creștere
○ = Lună plină
☾ = Lună în descreștere

IAN.			FEB.			MAR.			APR.			MAI			IUN.		
V 1	♊		L 1	♌		L 1	♌		J 1	♎		S 1	♏		M 1	♐	
S 2	♋	○	M 2	♌		M 2	♍	○	V 2	♎		D 2	♏		M 2	♑	
D 3	♋		M 3	♍		M 3	♍		S 3	♏		L 3	♐		J 3	♑	
L 4	♌		J 4	♍		J 4	♎		D 4	♏		M 4	♐		V 4	♒	
M 5	♌		V 5	♎		V 5	♎		L 5	♏		M 5	♑		S 5	♒	
M 6	♍		S 6	♎		S 6	♎		M 6	♐		J 6	♑		D 6	♓	
J 7	♍		D 7	♏		D 7	♏		M 7	♐		V 7	♑		L 7	♓	☾
V 8	♍		L 8	♏	☾	L 8	♏		J 8	♑		S 8	♒	☾	M 8	♓	
S 9	♎	☾	M 9	♏		M 9	♐		V 9	♑	☾	D 9	♒		M 9	♈	
D 10	♎		M 10	♐		M 10	♐	☾	S 10	♑		L 10	♓		J 10	♈	
L 11	♏		J 11	♐		J 11	♐		D 11	♒		M 11	♓		V 11	♉	
M 12	♏		V 12	♑		V 12	♑		L 12	♒		M 12	♈		S 12	♉	
M 13	♏		S 13	♑		S 13	♑		M 13	♓		J 13	♈		D 13	♊	●
J 14	♐		D 14	♑		D 14	♒		M 14	♓		V 14	♉		L 14	♊	
V 15	♐		L 15	♒		L 15	♒		J 15	♈		S 15	♉	●	M 15	♋	
S 16	♑		M 16	♒	●	M 16	♓		V 16	♈	●	D 16	♊		M 16	♋	
D 17	♑	●	M 17	♓		M 17	♓	●	S 17	♉		L 17	♊		J 17	♌	
L 18	♒		J 18	♓		J 18	♓		D 18	♉		M 18	♋		V 18	♌	
M 19	♒		V 19	♈		V 19	♈		L 19	♊		M 19	♋		S 19	♍	
M 20	♒		S 20	♈		S 20	♈		M 20	♊		J 20	♌		D 20	♍	☽
J 21	♓		D 21	♉		D 21	♉		M 21	♋		V 21	♌		L 21	♎	
V 22	♓		L 22	♉		L 22	♉		J 22	♋	☽	S 22	♌	☽	M 22	♎	
S 23	♈		M 23	♊	☽	M 23	♊		V 23	♌		D 23	♍		M 23	♎	
D 24	♈	☽	M 24	♊		M 24	♊	☽	S 24	♌		L 24	♍		J 24	♏	
L 25	♉		J 25	♋		J 25	♋		D 25	♍		M 25	♎		V 25	♏	
M 26	♉		V 26	♋		V 26	♋		L 26	♍		M 26	♎		S 26	♐	
M 27	♊		S 27	♋		S 27	♌		M 27	♍		J 27	♎		D 27	♐	
J 28	♊		D 28	♌		D 28	♌		M 28	♎		V 28	♏		L 28	♐	○
V 29	♋					L 29	♍		J 29	♎		S 29	♏		M 29	♑	
S 30	♋					M 30	♍		V 30	♏	○	D 30	♐	○	M 30	♑	
D 31	♌	○				M 31	♍	○				L 31	♐				

IUL.			AUG.			SEPT.			OCT.			NOV.			DEC.		
J 1	♒		D 1	♓		M 1	♉		V 1	♊		L 1	♌		M 1	♍	
V 2	♒		L 2	♈		J 2	♉	☾	S 2	♋	☾	M 2	♌		J 2	♎	
S 3	♒		M 3	♈		V 3	♊		D 3	♋		M 3	♍		V 3	♎	
D 4	♓		M 4	♉	☾	S 4	♊		L 4	♌		J 4	♍		S 4	♎	
L 5	♓		J 5	♉		D 5	♋		M 5	♌		V 5	♎		D 5	♏	
M 6	♈	☾	V 6	♊		L 6	♋		M 6	♍		S 6	♎		L 6	♏	
M 7	♈		S 7	♊		M 7	♌		J 7	♍		D 7	♏		M 7	♐	●
J 8	♉		D 8	♊		M 8	♌		V 8	♍		L 8	♏	●	M 8	♐	
V 9	♉		L 9	♋		J 9	♍	●	S 9	♎	●	M 9	♏		J 9	♐	
S 10	♊		M 10	♋		V 10	♍		D 10	♎		M 10	♐		V 10	♑	
D 11	♊		M 11	♌	●	S 11	♎		L 11	♏		J 11	♐		S 11	♑	
L 12	♋		J 12	♌		D 12	♎		M 12	♏		V 12	♑		D 12	♒	
M 13	♋	●	V 13	♍		L 13	♎		M 13	♏		S 13	♑		L 13	♒	
M 14	♌		S 14	♍		M 14	♏		J 14	♐		D 14	♑		M 14	♓	
J 15	♌		D 15	♎		M 15	♏		V 15	♐		L 15	♒		M 15	♓	
V 16	♍		L 16	♎		J 16	♐		S 16	♑		M 16	♒	☽	J 16	♈	☽
S 17	♍		M 17	♏		V 17	♐	☽	D 17	♑	☽	M 17	♓		V 17	♈	
D 18	♍		M 18	♏		S 18	♐		L 18	♑		J 18	♓		S 18	♈	
L 19	♎		J 19	♏	☽	D 19	♑		M 19	♒		V 19	♓		D 19	♉	
M 20	♎	☽	V 20	♐		L 20	♑		M 20	♒		S 20	♈		L 20	♉	
M 21	♏		S 21	♐		M 21	♒		J 21	♓		D 21	♈		M 21	♊	
J 22	♏		D 22	♑		M 22	♒		V 22	♓		L 22	♉		M 22	♊	○
V 23	♏		L 23	♑		J 23	♒		S 23	♈		M 23	♉	○	J 23	♋	
S 24	♐		M 24	♑		V 24	♓		D 24	♈	○	M 24	♊		V 24	♋	
D 25	♐		M 25	♒		S 25	♓	○	L 25	♉		J 25	♊		S 25	♌	
L 26	♑		J 26	♒		D 26	♈		M 26	♉		V 26	♋		D 26	♌	
M 27	♑		V 27	♓	○	L 27	♈		M 27	♊		S 27	♋		L 27	♍	
M 28	♑	○	S 28	♓		M 28	♉		J 28	♊		D 28	♌		M 28	♍	
J 29	♒		D 29	♈		M 29	♉		V 29	♋		L 29	♌		M 29	♍	☾
V 30	♒		L 30	♈		J 30	♊		S 30	♋		M 30	♍	☾	J 30	♎	
S 31	♓		M 31	♈					D 31	♌	☾				V 31	♎	

IAN.		FEB.		MAR.		APR.		MAI		IUN.	
S 1	♏	M 1	♐	M 1	♑	S 1	♒	L 1	♓	J 1	♉
D 2	♏	M 2	♑	J 2	♑	D 2	♓	M 2	♈	V 2	♊ ●
L 3	♐	J 3	♑	V 3	♒	L 3	♓	M 3	♈	S 3	♊
M 4	♐	V 4	♑	S 4	♒	M 4	♈ ●	J 4	♉ ●	D 4	♋
M 5	♐	S 5	♒ ●	D 5	♓	M 5	♈	V 5	♉	L 5	♋
J 6	♑ ●	D 6	♒	L 6	♓ ●	J 6	♉	S 6	♊	M 6	♌
V 7	♑	L 7	♓	M 7	♓	V 7	♉	D 7	♊	M 7	♌
S 8	♒	M 8	♓	M 8	♈	S 8	♊	L 8	♋	J 8	♍
D 9	♒	M 9	♓	J 9	♈	D 9	♊	M 9	♋	V 9	♍ ☽
L 10	♒	J 10	♈	V 10	♉	L 10	♊	M 10	♌ ☽	S 10	♎
M 11	♓	V 11	♈	S 11	♉	M 11	♋ ☽	J 11	♌	D 11	♎
M 12	♓	S 12	♉	D 12	♊	M 12	♋	V 12	♍	L 12	♎
J 13	♈	D 13	♉ ☽	L 13	♊ ☽	J 13	♌	S 13	♍	M 13	♏
V 14	♈ ☽	L 14	♊	M 14	♋	V 14	♌	D 14	♎	M 14	♏
S 15	♈	M 15	♊	M 15	♋	S 15	♍	L 15	♎	J 15	♐
D 16	♉	M 16	♋	J 16	♌	D 16	♍	M 16	♎	V 16	♐ ○
L 17	♉	J 17	♋	V 17	♌	L 17	♎	M 17	♏	S 17	♐
M 18	♊	V 18	♌	S 18	♌	M 18	♎ ○	J 18	♏ ○	D 18	♑
M 19	♊	S 19	♌ ○	D 19	♍	M 19	♏	V 19	♐	L 19	♑
J 20	♋	D 20	♍	L 20	♍ ○	J 20	♏	S 20	♐	M 20	♒
V 21	♋ ○	L 21	♍	M 21	♎	V 21	♏	D 21	♐	M 21	♒
S 22	♌	M 22	♎	M 22	♎	S 22	♐	L 22	♑	J 22	♒
D 23	♌	M 23	♎	J 23	♏	D 23	♐	M 23	♑	V 23	♓
L 24	♍	J 24	♎	V 24	♏	L 24	♑	M 24	♒	S 24	♓
M 25	♍	V 25	♏	S 25	♐	M 25	♑	J 25	♒	D 25	♈ ☾
M 26	♎	S 26	♏	D 26	♐	M 26	♑ ☾	V 26	♒ ☾	L 26	♈
J 27	♎	D 27	♐ ☾	L 27	♐	J 27	♒	S 27	♓	M 27	♈
V 28	♏ ☾	L 28	♐	M 28	♑ ☾	V 28	♒	D 28	♓	M 28	♉
S 29	♏	M 29	♐	M 29	♑	S 29	♓	L 29	♈	J 29	♉
D 30	♏			J 30	♒	D 30	♓	M 30	♈	V 30	♊
	31	♐		V 31	♒			M 31	♉		

2000

IUL.		AUG.		SEPT.		OCT.		NOV.		DEC.	
S 1	♊ ●	M 1	♌	V 1	♎	D 1	♏	M 1	♑	V 1	♒
D 2	♋	M 2	♍	S 2	♎	L 2	♐	J 2	♑	S 2	♒
L 3	♋	J 3	♍	D 3	♏	M 3	♐	V 3	♑	D 3	♒
M 4	♌	V 4	♎	L 4	♏	M 4	♐	S 4	♒ ☽	L 4	♓ ☽
M 5	♌	S 5	♎	M 5	♐ ☽	J 5	♑ ☽	D 5	♒	M 5	♓
J 6	♍	D 6	♏	M 6	♐	V 6	♑	L 6	♓	M 6	♈
V 7	♍	L 7	♏ ☽	J 7	♐	S 7	♒	M 7	♓	J 7	♈
S 8	♎ ☽	M 8	♏	V 8	♑	D 8	♒	M 8	♓	V 8	♉
D 9	♎	M 9	♐	S 9	♑	L 9	♒	J 9	♈	S 9	♉
L 10	♏	J 10	♐	D 10	♒	M 10	♓	V 10	♈	D 10	♉
M 11	♏	V 11	♑	L 11	♒	M 11	♓	S 11	♉ ○	L 11	♊ ○
M 12	♏	S 12	♑	M 12	♒	J 12	♈	D 12	♉	M 12	♊
J 13	♐	D 13	♑	M 13	♓ ○	V 13	♈ ○	L 13	♊	M 13	♋
V 14	♐	L 14	♒	J 14	♓	S 14	♈	M 14	♊	J 14	♋
S 15	♑	M 15	♒ ○	V 15	♈	D 15	♉	M 15	♋	V 15	♌
D 16	♑ ○	M 16	♓	S 16	♈	L 16	♉	J 16	♋	S 16	♌
L 17	♑	J 17	♓	D 17	♉	M 17	♊	V 17	♌	D 17	♍
M 18	♒	V 18	♓	L 18	♉	M 18	♊	S 18	♌ ☾	L 18	♍ ☾
M 19	♒	S 19	♈	M 19	♉	J 19	♋	D 19	♍	M 19	♎
J 20	♓	D 20	♈	M 20	♊	V 20	♋ ○	L 20	♍	M 20	♎
V 21	♓	L 21	♉	J 21	♊ ☾	S 21	♌	M 21	♍	J 21	♏
S 22	♓	M 22	♉ ☾	V 22	♋	D 22	♌	M 22	♎	V 22	♏
D 23	♈	M 23	♊	S 23	♋	L 23	♍	J 23	♎	S 23	♐
L 24	♈ ☾	J 24	♊	D 24	♌	M 24	♍	V 24	♏	D 24	♐
M 25	♉	V 25	♋	L 25	♌	M 25	♎	S 25	♏	L 25	♐ ●
M 26	♉	S 26	♋	M 26	♍	J 26	♎	D 26	♐ ○	M 26	♑
J 27	♊	D 27	♌	M 27	♍ ●	V 27	♎ ●	L 27	♐	M 27	♑
V 28	♊	L 28	♌	J 28	♎	S 28	♏	M 28	♐	J 28	♒
S 29	♋	M 29	♍ ●	V 29	♎	D 29	♏	M 29	♑	V 29	♒
D 30	♋	M 30	♍	S 30	♏	L 30	♐	J 30	♑	S 30	♒
L 31	♌ ●	J 31	♍			M 31	♐			D 31	♓

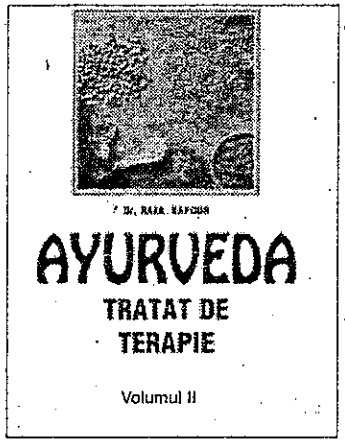
Editura L.V.B. vă recomandă
– în colecția *ANIMA MUNDI* –

AYURVEDA

vol.I: Tratat de terapie
vol.II: Tratat de alimentație

Autor: Raza Kapoor
2 vol. (128; 144 pagini)

Învățați să vă cunoașteți propriul organism, învățați să respectați armonia pe care Creatorul v-a dăruit-o, învățați să duceți o viață echilibrată, în deplină sănătate!



Aveți acum la îndemână un instrument pe cât de util, pe atât de sigur și de experimentat: **Tratatul de terapie Ayurveda**, rod a peste 5000 de ani de medicină indiană.

Pornind de la studiul atent al funcțiilor și relațiilor care se stabilesc atât la nivelul organismului uman, cât și între acesta și mediul său de viață, Ayurveda pune în evidență capacitatea oricărui individ de autovindecare, de regenerare.

Având ca principiu de bază ideea că, atunci când toate energiile corpului sunt în echilibru, procesele de îmbolnăvire dispar, iar cele de îmbătrânire sunt reduse, știința ayurvedică își propune să îl ajute pe cel sănătos să-și conserve sănătatea și pe cel bolnav să și-o redobândească.

Dacă *volumul I* vă ajută să descoperiți cărui tip de constituție spirituală aparțineți, la ce boli sunteți predispuși, cum se poate pune un diagnostic corect și ce terapie trebuie aplicată în caz de îmbolnăvire, *volumul al II-lea* vă învață să cunoașteți necesitățile propriului corp pentru a-i oferi, printr-o alimentație corespunzătoare, substanțele hrănitoare de care are nevoie, eliminându-le pe cele toxice.

Editura L.V.B. vă recomandă
– în colecția *ANIMA MUNDI* –

HIDROTERAPIA

Puterea tămăduitoare a apei

Autor: *Preot* Sebastian Kneipp
256 pagini

Apărută în 1866 sub titlul *Cura de apă*, lucrarea preotului Sebastian Kneipp este rodul a peste trei decenii de căutări și experimente. Cartea a avut la vremea respectivă un succes răsunător și i-a adus autorului celebritatea. A fost imediat tradusă în numeroase limbi, inclusiv în română, și editată în tiraje impresionante. A devenit, în scurt timp, o carte de căpătâi pentru specialiști și pentru toți cei care înțeleg că apa este medicamentul cel mai eficient și cel mai lipsit de riscuri.

Cura de apă Kneipp este foarte simplă și la îndemâna oricui. Trebuie numai să ne învingem prejudecățile și să aplicăm procedurile în mod corect. Pe de altă parte, pentru a face cura de apă Kneipp, nu este nevoie de cunoștințe medicale, nici de o diagnosticare exactă a bolii; este suficient să regăsim simptomele într-unul din cazurile citate și putem aplica fără grijă terapia prescrisă. Spre exemplu, suferiți de o boală de rinichi care nu apare în carte? Faceți procedurile recomandate pentru bolile de rinichi, chiar dacă vi se pare că nu au nici o legătură cu boala dumneavoastră, căci fiecare procedură a fost concepută în așa fel încât lucrează asupra mai multor organe, uneori fără legătură aparentă între ele.

Preot fiind, Kneipp și-a scris cartea în special pentru publicul larg, dorind să-i pună la îndemână un „ghid de sănătate", pe cât de prețios, pe atât de lesne de urmat.

Lucrarea nu este un tratat arid de hidroterapie. Expunerea clară, exemplele numeroase și edificatoare, stilul de conversație amicală fac lectura nu numai utilă, dar și agreabilă.

Reeditatrea ei este, credem, binevenită și pentru specialiști, cărora le dă posibilitatea de a se „întoarce la izvoare".

Cuprins

Prefață 5
Cuvânt înainte 9

Ceasul stelar 16

La început a fost percepția 16
O forță uitată în zilele noastre 19
O comoară de descoperit 22
Momentul contactului 25
Singura unealtă 26

I DIN CAP PÂNĂ-N PICIOARE ÎN RITMUL LUNII 31
Mișcare în echilibru 31

1. **De la lună plină până la lună plină** 36
Luna în descreștere 36
Luna nouă 38
Luna în creștere 39
Luna plină 40
Fazele lunii în viața de toate zilele 40

2. **Călătorie prin corpul uman** 43
Programul călătoriei 45
Predispoziția psihică 45; Măsuri ajutătoare, preventive și de fortificare 48; Ajutor pentru însănătoșire 49;

Luna în Berbec – din creștetul capului până la nas 52
Dureri de cap, migrene 53; Sângerarea nazală 54; Sforăitul 55;

Adenite 56; Răceli 56; Probleme cu sinusurile 57; Probleme cu ochii 58; Conjunctivita și urcioarele 59; Inflamații ale corneei 58.

Luna în Taur – maxilarele și gâtul 58
Roșu în gât, amigdalită 62; Dureri și inflamații ale urechilor 62; Hipertiroidia 63; Insuficiența tiroidiană 63; Probleme dentare 64.

Luna în Gemeni – umeri, brațe și mâini 65
Probleme cu umerii 66; Reumatismul 66; Mâini reci 67.

Luna în Rac – de la plămâni la vezica biliară 67
Bronșitele 69; Astmul bronșic 69; Arsuri în capul pieptului 70; Inflamații ale mucoasei stomacului și ulcere stomacale 70; Probleme de ficat și de vezică biliară 71.

Luna în Leu – inima și circulația sângelui 72
Probleme ale inimii 73; Hipertensiunea arterială 74; Hipotensiunea arterială 75; Anemia 75; Guta 76.

Luna în Fecioară – organele digestive 77
Probleme ale intestinelor 78; Constipația 78; Diareea 79; Supragreutatea 80; Probleme cu pancreasul 81.

Luna în Balanță – șoldurile, rinichii și vezica urinară 82
Probleme ale rinichilor 83; Inflamații ale vezicii urinare 84; Probleme ale șoldurilor 84.

Luna în Scorpion – organele sexuale 85
Infertilitatea 86; Impotența 87; Probleme de menstruație 89.

Luna în Săgetător – coapse 90

Luna în Capricorn – genunchi, oase și piele 91
Afecțiuni ale coloanei vertebrale 92.
Luna în Vărsător – gamba 93
Vene varicoase 94; Cârcei la gambă 95.

Luna în Pești – laba piciorului 95
Bătături, întărirea pielii 97; Negi în talpă 97.
3. Mai amănunțit 100

Câștig prin pierdere: luarea de sânge 100
Practica luării de sânge 104; Planificarea corectă în timp 105;
Zile rele în cursul anului 108.

Pielea și părul 109
Tulburări și boli ale pielii 109; Îngrijirea pielii și a corpului 114.

Forme de terapie: de la mișcare la homeopatie 118
Terapia mișcării 122; Masajul și exercițiile pentru corp 125;
Chiropractica 128; Terapia culorilor 131;
Tratamente prin similitudine: homeopatia și terapia floral Bach 136.

Metode de dezintoxicare 139
Urzici: de la „buruieni" la plante medicinale 140;
Puterea uleiului de floarea-soarelui 141; Bitter suedez 142;
Postul 143; Reflexologia 143;

„Nu atingeți cu fier...": privitor la operații în corp 145

Ritmurile lunare în stomatologie 148
Îndepărtarea tartrului 150; Coroane și punți 151;
Inflamarea gingiilor (paradontoza) 151; Extracțiile dentare 152;
Sfaturi pentru tratarea dinților și îndepărtarea plombelor 152;
Îngrijirea și tratamentul preventiv al dinților 154;

Cooperarea cu terapeuții 156

I. ALIMENTAȚIA PE ÎNȚELESUL TUTUROR 163

În labirintul regulilor alimentației 164
1. Cele șase principii ale unei alimentații și digestii sănătoase .. 168

1. Iubirea trece prin stomac 168; 2. Ritmul alimentar personal 171;
3. Mănâncă ceea ce oferă țara ta 177; 4. Mănâncă și cu ochii
și cu nasul și cu limba 184; 5. Combinația corectă și succesiunea
elementelor ei 185; 6. Ascultă-ți corpul 187;

2. Scurtă introducere în botanică 189

Secrete ale botanicii 190; Momentul adecvat în botanică 194;
Păstrarea plantelor medicinale 197; Preparare și utilizare 198;
Alegerea plantei potrivite 201;

III. PULSUL VIEȚII 207

1. Forța bioritmului 208

Cele trei ritmuri ale vieții 208
Bioritmul fizic 211; Bioritmul emoțional 213; Bioritmul intelectual 214;
Bioritmul în viața de zi cu zi 215
Greutățile începutului într-o știință veche 217
Calcularea bioritmului 221

2. Ritmul cotidian al organelor 225

De la ora 7 la ora 9 dimineața – stomacul 226; De la ora 9 la ora 11
dimineața – splina și pancreasul 228;
De la ora 11 la ora 13 – inima 229; De la ora 13 la ora 15 – intestinul
subțire 230; De la ora 15 la ora 17 – vezica 230; De la ora 17 la
ora 19 – rinichii 231; De la ora 19 la ora 21 – circulația 231;
De la ora 21 la ora 23 – acumularea energiei 232; De la ora 23 la
ora 1 – vezica biliară 232; De la ora 1 la ora 3 noaptea – ficatul 233;
De la ora 3 la ora 5 dimineața – plămânii 233; De la ora 5 la
ora 7 – intestinul gros 234;

IV. SĂ CONSTRUIM ȘI SĂ LOCUIM SĂNĂTOS 237
1. Construcții, finisări, renovări – momentul potrivit 243

De la alegerea terenului la construcția de drumuri 245
Alegerea terenului 246; Săparea pivniței 247; Fundația 247;
Construirea pivniței 247; Podeaua și planșeurile dintre etaje 248;
Pereții 248; Podul 248; Acoperișul 249; Finisajul exterior și interior 249;
Pereții interiori, scările de beton și de piatră, instalația electrică 249;
Scările de lemn 250; Canalizarea și instalația de apă 250;
Tocăria de lemn 250; Prima încălzire 251; Pardoselile 251;
Dușumelele 251; Tavanele din lemn, lambriurile 252; Zugrăvelile,
lăcuirile, impregnările, lipirile 252; Gardurile 254;
Dalele, verandele, aleile 254; Grădinile 255;

Lemnul la timpul potrivit:
materialul de construcție numărul unu 256
Lemn tare, care nu putrezește 258; Lemn care nu arde 258;
Lemn pentru unelte și pentru mobilă 259; Lemn de foc 260;
Lemn pentru scânduri și construcții 260; Lemn pentru
podele și unelte 260; Lemn rezistent la crăpături 261;
Șindrilă de lemn pentru zidul exterior și acoperiș; jgheaburi de lemn
pentru acoperiș 261;

Sfaturi practice pentru a construi și a locui sănătos 263
Curățarea podelelor de lemn și a parchetului 263;
Curățarea ferestrelor și a sticlei 264; Curățarea jgheaburilor de la
acoperiș 264; Igrasie 265; Aerisirea corectă 265;

2. Știința de a crea locuri benefice 270

Activitatea celui care călărește dragonul 271
O lume care radiază 272
Deci, de ce „radiație"? 272
Maeștrii locului potrivit 275
Locul faptei: un „loc rău" 279
Cancerul: de la bun început – o boală a radiațiilor 282
Calea spre locul cel bun: căutătorul talentat 285

Calea spre locul cel bun: prin forțe proprii 287
Schimbarea locului 288
Pisicile 288
Câinii 289
Alte măsuri de siguranță și asanare 290
Descărcarea de radiații 291

V. PUTEREA GÂNDURILOR 295
Calendar lunar 306